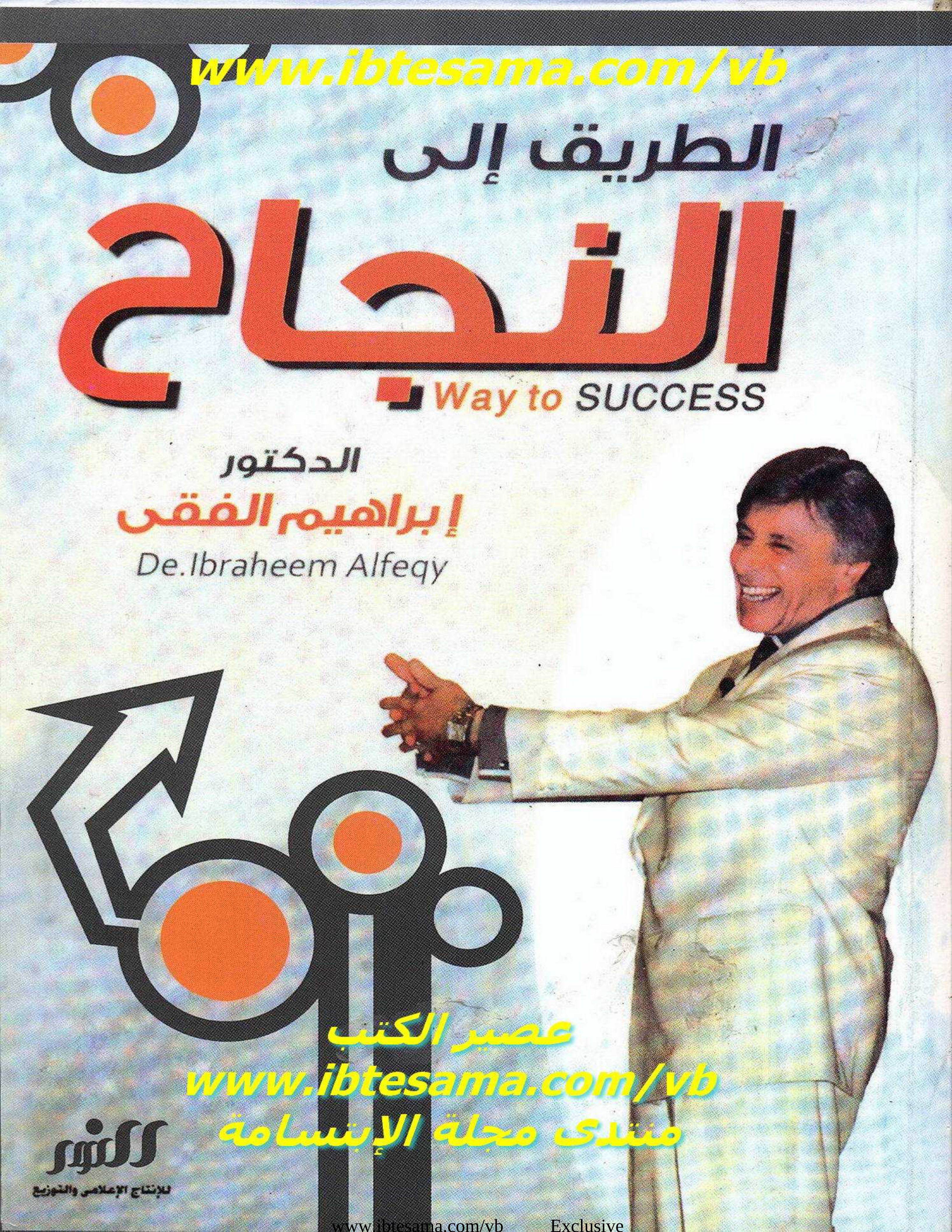


www.ibtesama.com/vb
الطريق إلى
النجاح
Way to SUCCESS
الدكتور
إبراهيم الفقى
De.Ibraheem Alfeqy
عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة
النور
للإنتاج الإعلامى والتوزيع



د. إبراهيم الفقي



الطبعة الأولى
١٤٢٩- ٢٠٠٨م

اسم الكتاب : الطريق إلى النجاح

المؤلف: د. إبراهيم الفقي

المقاس : ١٥×٢١

تصميم الغلاف : 8 gates

الناشر: النور للإنتاج الإعلامي والتوزيع
www.elnoor.com

الإخراج الفني: مركز السلام للتجهيز الفني

رقم الإيداع: ٢٠٠٨/٣٢٦٩

الترقيم الدولي: 978-977-6283-00-8

المقدمـة

الحمد لله .. والصلاة والسلام على رسول الله .. وبعد..

فهذه بعض المعاني .. أقدمها بين أيديكم أعزائي القراء.. لا لتضيف إليكم الجديد في عقولكم وأنفسكم.. إنما لتنفض عنكم الأوهام التي حجبت عنكم قدراتكم وعظمة تكوينكم الرباني .. فداخل كل واحد منا عوامل نجاحه، ومقومات سعادته.. والأمر يبدأ بقرار شخصي نتحمس لاتخاذه وينتهي بنجاح نسعد بثماره.. وبينهما تحديات جعلنا الله قادرين على اقتح امها وتذليلها والاستفادة منها.. بل إضافتها إلى رصيدنا.. فليس هناك إنسان فاشل، إنما هناك إنسان يفكر في الفشل.

فإذا كنت مستعدًا لأن تأخذ قرارًا مصيريًا بالنجاح والسعادة.. فهيا .. ندرك أنفسنا.. نخطو بقدم راسخة وعين تبصر الغاية ..

د. إبراهيم الفقـي

* * *



الفصل الأول

نَجَاحُكَ ظِلٌّ لإِدْرَاكِكَ وَعَزِيمَتِكَ

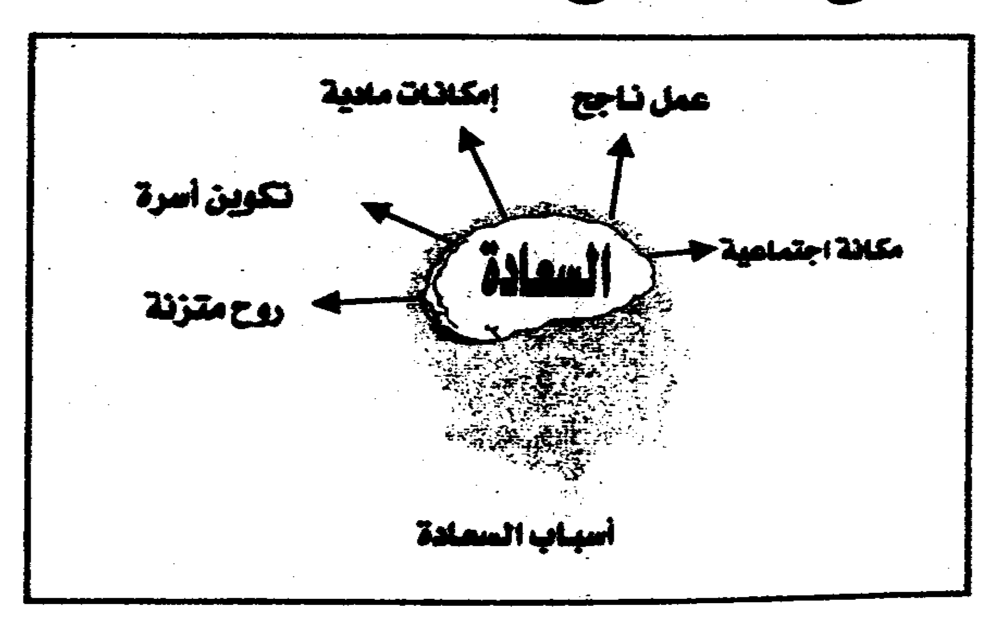


إن أكثرنا يتبرم بالظروف التي تحيط به، وقد يضاعف ما فيها من نقص وحرمان ونكد، مع أن المتاعب والآلام هي التربة التي تنبت فيها بذور الرجولة، وما تفتقت مواهب العظماء إلا وسط من ركام المشقات والجهود.

السَّعَادَةُ مَطْلَبٌ إِنْسَانِيٌّ..

هناك حقيقة هامـة مغروسـة في طبيعيـة كـل إنسـان، وهـي أنـه يرجـو السعادة لنفسه؛ يجب أن يكون ناجحًا عمليًا، ناجحًا اجتماعيًا وماديًا، يجب أن يكون صاحب أسرة تعيش حياة هادئة، تظللها بمشاعر المودة والرحمة.

فهل حقق كل واحد مِنّا ما يرجو لنفسه من هذا كله؟ ليسـأل كـل واحد نفسه: هل أنت سعيد؟ هل أنت ميسور ماديًا.. وفوق هـذا كلـه: هل أنت متزن روحانيًا؟ فليس كل ناجح في عمله متزنًا روحيًـا.. وقـد قامت إحدى الجامعات الأمريكية بإحصاء كانت نتيجته أن أقل من ٣٪ من سكان العالم ناجحون متزنون ... نعم؛ فقد يكـون الإنسـان ناجحًـا لكنه غير متزن؛ روحه بائسة، مزاجه مضطرب، والقليل مـن النـاجحين مَنْ يجمعون بين النجاح وسمو الروح...!!





هَلْ يَسْتَقِيمُ الظلُّ .. والْعُودُ أَعَوج..؟!

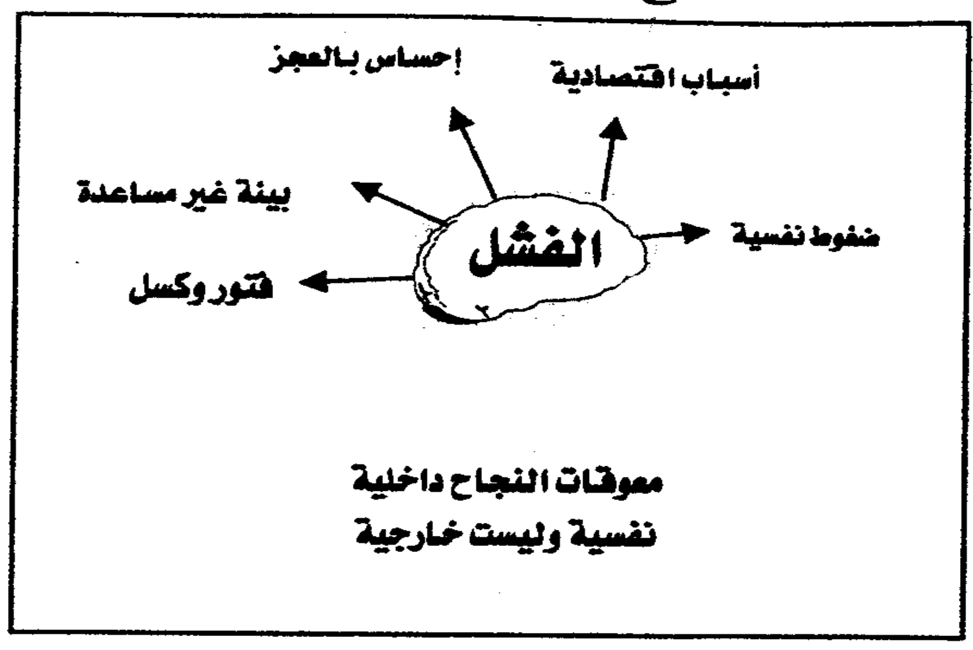
من الممكن أن يعمل الإنسان طوال عمره، يفكر ويبتكر ويضاعف الجهد ويحقق أهدافًا كثيرة، ولكن.. يبقى أمامه ما يجعله يشعر بالنقص، وأن له هدفا لم يحققه.

فما الذي يجعل الإنسان الناجح يصل لمرحلة يشعر عندها باكتئاب حاد، لا يشعر معه بقيمة ما حققه من نجاح؟! أذكر أنه في إحدى الدورات سألت الحاضرين سؤالاً: مَنْ يريد منكم دخول الجنة؟ فأجاب الجميع برغبتهم في دخولها.. فسألتهم ثانيةً: فما الذي قدمه كل منكم لدخول الجنة؟ أو ما الذي فعله كل منكم ليكون ناجحًا في حياته؟

وهنا سمعت منهم إجابات عجيبة، تحمل أعذارًا واهية؛ بعضهم يُلقي باللوم على أبويه أو أسرته، وبعضهم يعلق عدم سعيه على ماضٍ أرهقه نفسيًا، أو على أحوال اجتماعية واقتصادية لا تشجع على التفكير والإبداع .. وغير ذلك من الأعذار التي يظل الإنسان يرددها ويكرر التعليق عليها، حتى يصدقها وتصبح جزءًا من اعتقاده، وتؤثر في سلوكه بشكل تلقائي.

فكيف ينجح إنسان اعتقد في داخله أنه عاجز عن النجاح؟! كيف ينهض إنسان يرى أن كل ما يحيط به يقف ضدَّه؟! كيف يسعد إنسان اعتقد أنه يفقد كل أسباب السعادة فأصبح منفعلا وليس فاعلاً .. أصبح ينتظر مددًا يأتيه من خارجه لا من دخيلة نفسه. فتخيل إنسانا بداخله كل هذه المشاعر من البؤس

والعجز، مِنْ أين يأتيه النجاح والاتزان الروحي...؟!



فعل نشعر الآن بقيمة الدعاء الذي علمنا النبي ﷺ أن ندعو به: **«اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال»**.



أَضِفْ إلى عمرِك أعمارَ الآخرين

وأقصد من ذلك. أنه عليك أن تستفيد من تجارب الآخرين وخبراتهم بالقراءة وسعة الاطلاع بالاحتكاك المباشر مع أناسٍ سعوا للنجاح وظنوا أنهم وصلوا إليه.

لقد التقيت العديد من الناس في مختلف البلاد، وكنت أسألهم: ماذا تعمل لكي تكون ناجحًا؟ هل النجاح سر من الأسرار؟ ما معنى النجاح؟

وإذا كانت هذه المعاني غير واضحة في ذهني فقد تكون واضحة في أذهان آخرين .. ولا حرج في البحث والسؤال.

كنت في إحدى الدورات بأمريكا الشمالية، وأمامي حوالي ألف شخص، وسألتهم: ما النجاح بالنسبة لكل واحد منكم؟ واختلفت الرؤى والأفكار:

- كان نجاح أحدهم في المال؛ فإذا حقق مبلغًا معينًا شعر بسعادة النجاح.

- وكان نجاح أحدهم أنه يصل إلى مرحلة يشعر فيها أنه يعيش لحظته الراهنة كأنها آخر لحظات حياته، لأنه من الممكن أن تكون بالفعل آخر لحظات حياته.

- وبعضهم رأى النجاح في العلاقات الناجحة، وبعضهم رآه في اتزان الروح، وبعضهم في تكوين العائلة المستقرة .. وغير ذلك كثير.

ومع ذلك ..

فقد قابلت مَنْ حقق المال، ومن نجح في علاقاته، وأكثرهم شقي النفس، مضطرب الروح، يشعر بالنقص دائمًا.. فإذا كان شيء مما رآه هؤلاء سببًا للسعادة والنجاح، فهناك ما لا تتم سعادة الإنسان بدونه، وهو شيء يضيء النفس من داخلها ولا يشرق عليها من خارجها فأنت .. أنت .. مصدر النجاح أو سبب الفشل.



أنواع ستة...

حكى لي سائق تاكسي أنه يعمل سائقًا على هذا التاكسي منذ ثلاثين عامًا، ومع ذلك لا زال يشكو من صعوبة الأحوال الاقتصادية .. فسألته سؤالاً: هل فكرت يومًا أن تمتلك هذا التاكسي؟ فقال لي مندهشًا: يبدو أنك لا تعيش على كوكبنا إنما تعيش على كوكب آخر..!! فقلت له: نعم، أنا بالفعل أعيش في كوكب آخر، كوكب الإيجابيين .. ثم سألته: عندما تخرج من بيتك للعمل ما الذي تفكر فيه؟

قال لي: أفكر في العمل على هذا التاكسي للحصول على بعض المال أعود به لبيتي وأولادي ..

ارأيتم أعزائي القراء ..

هذا الرجل جعل كل تركيزه منذ ثلاثين عامًا أنه سائق على التاكسي وليس مالكًا له .. والعقل دائمًا يفكر في الحيز الذي يضعه فيه الإنسان.

الرجل الإيجابي في مثل هذا الموقف يفكر من اليوم الأول في كيفية امتلاك مثل هذا التاكسي، فيعمل عقله في التفكير في خطوات تحقيق هذا الهدف، ويبحث عن صديق أو قريب ليشاركه في ملكية التاكسي، أو يسأل صاحب التاكسي إن كان يفكر في بيعه .. وهكذا تعمل قدراته العقلية في خطوات تحقيق هدفه.

لقد رأيت من خلال دوراتي وانتقالي بين البلاد أن البشر ستة أنواع:



الأول: نوع يعيش في الدنيا ولا يعرف ما الذي يريده، ولا يعرف أهدافًا يحققها .. كل هدفه أن يوفر الطعام والشراب على قدر الكفاف .. ومع ذلك لا يكف عن الشكوى من ضيق العيش.

الثاني: نوع يعرف ما الذي يريده، ولكن لا يعرف كيف يصل إليه، وينتظر من يوجهه ويأخذ بيده، وهذا النوع من الناس أكثر شقاء من الصنف الأول.

الثالث: نوع يعرف غايته ويعرف وسائل تحقيقها، ولكنه لا يثق في قدراته، يبدأ خطوات لتحقيق شيء ولا يتمها، يشتري كتابا ولا يقرؤه .. وهكذا دائمًا، لا يبدأ في خطوات النجاح، وإن بدأها لا يكملها .. وهذا النوع أكثر شقاءً من النوعين السابقين.

الرابع: يعرف ما الذي يريده، ويعرف كيف يصل إليه، وثيق في قدراته .. إلا أنه يتأثر بالآخرين، فكلما أنجز شيئًا سمع لمن يقول له: هذا الأسلوب غير مفيد، إنما عليك أن تعيد هذا الأمر بشكل آخر ...

وهكذا كلما بنى هَدَمَ لمجرد مخالفة الآخرين له..!! واختلاف الآراء وتضاربها يجعله غير مستقر على حال واحد.

وهذا النوع من داخله غير مقتنع بفكره تمامًا، لذلك يجعله التردد يقع فريسة الآراء المخالفة لرأيه، فيصبح بذلك أكثر شقاءً من الأنواع السابقة.

الخامس: نوع يعرف ما الذي يريده، ويعرف كيف يصل إليه، وثيق في قدراته، ولا يتأثر بآراء الآخرين إلا إيجابيًا، ويحقق النجاح المادي والعملي .. إلا أنه بعد تحقيق النجاح يصيبه الفتور، ويهمل التفكير الإبداعي ومواصلة النجاح...!!

وهذا النجاح الذي حققه كان من الممكن أن يكون مفتاحًا لنجاحات أخرى، فالرياضي الذي يجعل هدفه الحفاظ على القمة أفضل من الرياضي الذي يجعل غايته مجرد الوصول إلى القمة فقط، وبعد وصوله إليها يهمل التدريب الجاد، فتضيع منه بعد ذلك .. ربما حققه النجاح المادي، ولكنه فقد النجاح المعنوي والتقدير الأدبي، ومن بعدهما سيفقد النجاح المادي لا محالة، وعند ذلك تهجم عليه الظنون والضغوط النفسية فيشقى بها شقاءً يضيع به اتزانه الروحي.

أعرف صديقا يمتلك شركة للطباعة تُدِرّ عليه ربحا شهريا -حوالي (٢٥) مليون دولار، ومع ذلك دائمًا يشكو من ضيق نفسه واضطراب حياته العائلية .. وغابت عنه لذة النجاح المادي بسبب اضطراب حياته الشخصية والعائلية..!!

السادس: هذا النوع يعرف هدفه، ويعرف وسائل تحقيقه، ويثق فيما أعطاه الله سبحانه وتعالى من مواهب وقدراته ويسمع الآراء المختلفة فيزنها ويفيد منها، ولا يضعف أمام التحديات والعقبات، وبعدما يبذل كل ما في وسعه، ويأخذ بجميع الأسباب، يعزم في طريقه متوكلاً على الله سبحانه وتعالى، ويحقق النجاح بعد النجاح،

ولا تقف همته عند حد، متمثلا قول الشاعر:

وَلَمْ أَرَ فِي عُيُوبِ النَّاسِ عَيْبًا   كَنَقْصِ الْقَادِرِينَ عَلَى التَّمَامِ

وقول الشاعر:

وَإِنِّي وَإِنْ كُنْتُ ٱلأَخِيرَ زَمَانُهُ   لآتٍ بِمَا لَمْ تَسْتَطِعْهُ ٱلأَوَائِلُ

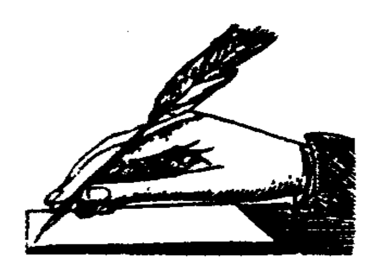
إن الطاقة النفسية والمواهب والملكات الربانية والعُمْر مقومات عظيمة يستطيع بها الإنسان أن يصنع الأعاجيب .. المهم أن يبدأ ويستمر متوكلا على ﴿أَلَيْسَ اللهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ﴾ [الزمر: ٣٦].

ينبغي أن يقدر كل واحد منا لموضع قدمه قبل الخَطْو .. فيسأل نفسه حتى يعرف كيف يسير وأين يذهب .. يسأل نفسه عما يريده، وعن سبب ذهابه للعمل، وهل يريد أن يكون أفضل مما هو عليه، وكيف يحقق ذلك.

فإذا كان الواحد منا يريد النجاح، ولكنه يصحو من نومه متأخرًا، ويشكو دائمًا من ضياع الوقت، ولا يعرف كيف ينظم وقته بشكل يجعله يستفيد من كل لحظاته، إذا كان مع هذا كله يريد النجاح فكيف سيحققه .. سيفقد كل أسباب النجاح وبعد ذلك يرمي أعذاره على الحظوظ العمياء.

إن الأنواع الخمسة الأولى السابقة [من الأول إلى الخامس] هم قَتْلَى مساكين .. قتلهم العجز والفتور والكسل، قتلهم التردد وعدم الثقة بالنفس، قتلهم ضعف الهمة والطموح القصير .. فاحذر هذه الآفات وكن عزيزي القارئ من النوع السادس؛ لأن الله سبحانه وتعالى لا يكتب الفشل على أحد: ﴿وَأَن لَّيْسَ لِلإِنسَانِ إِلاَّ مَا سَعَى ۝ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى ۝ ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الأَوْفَى﴾ [النجم: ٣٩، ٤١].


الفصل
الثاني
نَفْسُكَ..
جَنَّتُكَ أَوْ نَارُك..



كل ما يصنعه المرء هو نتيجة مباشرة لما يدور في فكره، فكما أن المرء ينهض على قدميه، وينشط وينتج بدافع من أفكاره، كذلك يمرض ويشقى بدافع من أفكاره أيضًا.

قال تعالى في كتابه العزيز: ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللهِ إِنَّ اللهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [آل عمران: ١٥٩].

فيظهر لنا من خلال هذه الآية أن بداية الحركة إرادة وعزيمة من صاحبها، ويصحب ذلك التماس الخير والتوفيق من الله سبحانه وتعالى.

يخطئ من يظن النجاح يأتي بسبب المال أو العلاقات أو الملكات الشخصية أو التكنولوجيا الحديثة .. هذه الأشياء وغيرها عوامل مساعدة لا غنى فيها إلا بالتوكل على الله؛ لأن الله سبحانه وتعالى هو الذي يوفق مقاليد الأقدار بيده: **﴿إِنَّ اللهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾** [الرعد: ١١].

إن الله سبحانه قد أمدّ كل إنسانه بالعون قبل أن يولد؛ قد وضع فينا إمكانات مختلفة وطاقات هائلة .. نتعلم بها الكمبيوتر، واللغات، وتكوين العلاقات، وحسن التفكير، ... إلخ.

كل هذه وغيرها كثير أرزاق من الله سبحانه لا صلة لقدرة بشر بها.

فاعلم عزيزي القارئ أن مصدر قوتك الدائمة، وسر توهجك المستمر هو التوكل على الله، هو مصدر قوتك وسر سعادتك، إن نقطة الماء في المحيط لها وجود وكيان وقوة، فإذا خرجت منه تبخّرت في لحظة وتلاشت.

 مِنَ الأنْ .. مِنْ فَوْرِك..

اتخذ قرارًا قاطعًا لا رجعة فيه، ولا يتطرق إليه ضعف، أنك ستنجح مثل غيرك، بل إنك ستأتي بما لم يأت به واحد منهم .. ولا تعبأ بالمثبطين الذين يخوفونك بكثرة السالكين في الطريق معك ويقولون لك: أين ستذهب بين هؤلاء؟!

لقد أردت يومًا أن ألعب تنس الطاولة وأتفوق فيه .. فقال لي البعض: هناك أكثر من ألفي لاعب يجيد هذه اللعبة، فأين ستذهب بينهم؟! فقررت قرارًا قاطعًا أن أنجح في هذه اللعبة، وكنت أتدرب كل يوم (٦) ساعات، حتى أصبحت بطل مصر في هذه اللعبة، ثم بعد ذلك مثّلت مصر في بطولة العالم. فتعلمت ألا ألتفت لأقوال المثبطين...

ما تاخر من بدا

- التسويف والمماطلة
- ضعف الهمة والعزيمة
- الفتور والكسل
- التردد
- عدم الثقة بالنفس
- المثبطون
- عدم وضوح الغاية
- عدم إدراك الوسيلة
- غياب التوكل
- تضييع الوقت

ابدا وعينك على النهاية

من معوقات النجاح

كانت أمي – رحمها الله – تهددني بحُبٍّ، وتحذرني أني لن أُفلح، وعندما دخلت معهد الفنادق قالت لإخوتي: لقد ذهب عقل أخيكم، إنه سيعمل (جارسون) في يوم من الأيام، ولن يستطيع أن يتزوج زيجة محترمة.

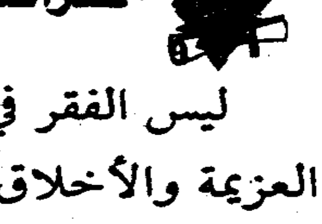
وعندما تدرجت في عملي حتى أصبحت مديرًا عامًّا، قالت أمي لإخوتي: أخوكم هذا عبقري .. وعندما تركت عمل الفنادق قالت أمي لإخوتي: ادعوا لأخيكم بالهداية، لقد ذهب عقله .. وعندما رأتني أحاضر في التليفزيون قالت لإخوتي: ألم أقل لكم إن أخاكم هذا عبقري .. فقد يكون لك شخص قريب منك يحذرك أو يثبطك بحب أو بغير حب .. المهم ألا تلتفت إلى هذا كله .. عليك أن تفكر وتأخذ بكل الأسباب، وتضع أفكارك موضع الفعل، فإذا وقعت فقف مرة أخرى وأخرى، حتى تحقق كل ما تريد.

لقد فهم هذا المعنى ..

الصينيون واليابانيون؛ يقول اليابانيون: إذا وقعت ثلاث مرات فقف أربع مرات، وإذا وقعت أربعة فقف خمس مرات .. وهكذا.

ويقول الصينيون: إذا وقعت فليكن وقوعك على ظهرك؛ حتى تنظر لأعلى فتشد نفسك لتقف مرة ثانية..!!

وبعض الناس يقع على وجهه ويستقر، ثم يلقي باللوم على الظروف والأحوال ...!!



قُدراتك لا حُدودَ لها

ليس الفقر في الإنسان هو فقر المواهب أو الأرزاق إنما هو فقر العزيمة والأخلاق، فقر الإيمان، فقر الإرادة .. أما القدرات التي أعطاها الله لك فلا حدود لها، ولا يوجد أمامها ما يسمى بالمستحيل .. إن هذه الكلمة (مستحيل) impossible .. أولها حرف (I) والحروف الثاني منها (m)، وبعدهما (Possible) .. فيصبح معناها: أنا ممكن.

إن الأمور لا تتعقد بذاتها إنما تتعقد بطبيعتنا نحن .. من داخل الإنسان يخرج التفاؤل أو الاكتئاب.

لقد أجرى الشاعر إيليا أبو ماضي حوارًا مع أحد المتشائمين العابسين؛ المتشائم يرى أن البشاشه والتفاؤل لا فائدة منهما؛ لأن الإنسان يموت في نهاية العمر رغما عنه .. فأخبره الشاعر أن التشاؤم والاكتئاب لا يكسب الإنسان خيرًا، كما أن التبسم والتفاؤل لا يُفقده خيرًا، ولو كان بيننا وبين الموت شبر واحد فلنبتسم ولنتفاءل؛ لأنها ستكون آخر ابتسامة ..

يقول الشاعر إيليا:

قال: اللّيالي جَرَّعَتْنِي العَلْقما ... قلْتُ: ابْتَسِمْ ولَئِنْ جرعْتَ العَلْقَمَا

فلَعَلَّ غَيْرَكَ إنْ رآكَ مُرنّما ... طَرَح الكآبة جَانِبًا وتَرنّمَا

أتُراكَ تكْسِبُ بالتبُّرم دِرْهمًا ... أَمْ أَنْتَ تَخْسَرُ بالبشاشةِ مَغْنَما؟!

فاضحكْ فإن الشُّهب تضحكُ والدُّجى ... مُتَلاطِمٌ، وَلِذَا نُحِبُّ الأنجما

قَالَ: البشاشةُ ليس تُسْعِدُ كَائنًا ... يَأتي إلى الدنيا ويذهبُ مُرْغَمَا
قلْتُ: ابْتَسِمْ لَوْ كَانَ بينَك والردى ... فإنكَ بعدُ لَنْ تَتَبَسَّمَا

أليست هذه الكلمات صادقة المعنى؛ إن نفس الإنسان هي مصدر سعادته أو شقائه، ولا يجنى من الكآبة إلا شقاء العيش، ولا يجنى من العجز والتسويف والمماطلة إلا الفقر وضياع المواهب والجهل بالحياة والأحياء.

كيف يشكو مِنْ ضعف القدرات وعجز الطاقة إنسانٌ، جعل الله الكون ملكًا له وفي خدمته ومسخرًا لمنفعته؟!!

- لماذا ترضى بوزنك الزائد؟، فيثقل عليك ظهرك وقدميك وركبتيك؟
- لماذا لا تكون رائعًا في فن الاتصال بالآخرين؟
- لماذا تعبس دائمًا ولا تتفاءل؟ لماذا لا تأخذ الأمور ببساطة ولا تثقل على أعصابك؟
- لماذا تظن في نفسك الفشل؟ والناجحون ليسوا أفضل منك..!!

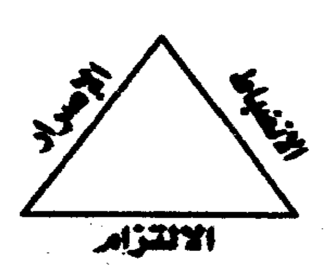
لماذا لا تجعل حياتك رائعة..؟!

قُوَّتُكَ الثُّلاثِيَّة...

خذ قرارًا واعيًا بأنك ستنهض من كبوتك .. وأول الطريق العزم، ومعناه أن تعرف قدراتك ومواهبك وما تحسنه .. وبعد ذلك حَدِّدْ

أهدافك .. ثم ابدأ في التخطيط، وتبدأ في التنفيذ .. وبعد كل فترة من الوقت والعمل، عليك أن تقيّم الجزء الذي قطعته وتنظر فيه؛ فإذا كان مشوبا بالقصور فعالجْه واستأنف السير، وعَدّلْ في الوسائل إذا لزم الأمر ذلك.. وما دُمْت متمسكًا بمثلث القوة،ن أو ما أسميه أنا (القوة الثلاثية) فسوف تصل في نهاية إلى كل ما تريد.

وقوتك الثلاثية هذه تتمثل في:
الالتزام، والإصرار،
والانضباط....



وكل جانب من جوانب هذه القوة يسلّم إلى الجانب الذي يليه.

الالتزام

أن تعرف غايتك والوسيلة إليها.

الانضباط

أن تبدأ في التنفيذ وتستمر في السير في طريقك الذي رسمته.

الإصرار

أن تتخطى العقبات وتغالبها مصرًّا على الوصول إلى هدفك، ولا تجعل أي عقبة توقف استمرار خَطْوك.

واسمع إلى كلمة النبي ﷺ التي تجاوزت القرون ليستفيد منها كل عامل يريد النجاح في أي وقت: «**أحبُّ الأعمال إلى الله أدومُها وإن قلّ**».



من قوانين النجاح...

ومع العزيمة والإصرار والانضباط، يأتي التفاؤل وحسن الظن بالله ليحقق في حياة الإنسان كل ما يرجوه من خير، وهذه الجملة النبوية الكريمة: «تفاءلوا بالخير تجدوه» بها ٦٧٢ قانون من قوانين نشاط العقل الباطن.

قانون العقل الباطن أن كل شيء تفكر فيه يتسع وينتشر مع الوقت، وعندما أتفاءل بالخير سأجده .. سأجد قانون التوقع، وقانون الانجذاب، وقانون العودة، وقانون الرجوع .. سأجد من القوانين ما يحقق لي ما أفكر فيه وأرجو إنجازه.

كل هذا داخل الإنسان ﴿وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلاَ تُبْصِرُونَ﴾ [الذاريات: ٢١].

بداخلك التقدير الذاتي، وتحقيق الذات، والثقة بالنفس، والمثل الأعلى الذاتي، والقيم والاعتقدات والقدرات .. إلخ.

إن الله تعالى يقول: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ [التين: ٤]. فليس تقويم الإنسان عاديا، إنه أحسن تقويم، أحسن بناء، أحسن قدرات. وبالإضافة إليها سخّر له الكون وما فيه لخدمته.

ومن الطرائف أن الشاعر إيليا أبو ماضي سمع إنسانًا يُكثر الشكوى من الفقر، فقال له: إنك تملك الكون وما فيه ولا يستطيع أحد أن يمنعك من الاستمتاع بالطبيعة وجمال السماء وخُضْرة الحقول .. أراد

أن يعلم الرجل أن مصدر الشكوى هو نفس كئيبة لا ترى الجمال، فقال الشاعر إيليا أبو ماضي:

كَمْ تَشْتَكي! وتَقولُ: إنك مُعْدمٌ	والأرضُ ملكُكَ والسَّمَا والأنجُمُ
وَلَكَ الحقولُ وزَهْرُهَا وأرِيُجها	وعبيُرها والبلبلُ المترنم
والماءُ حولَك فِضَّةٌ رقْراقَةٌ	والشَّمْسُ فوقَك عَسْجَدٌ يتضرَّمُ

والعَسْجد: هو الذهب.

فمشاعر الغنى والفقر مصدرها النفس .. فكن جميلاً .. ترَ الوجود جميلا..



فانظر في قدراتك ومواهبك وملكاتك التي أعطاك الله إياها، وحسّنْ فيها، وحاولْ أن تكتسب المزيد مما تحتاجه، مثل تعلُّم اللغات والمهارات التي تعينُك على تحقيق هدفك..

وانتبهْ جيدًا..

بعد أن تحدد أهدافك الوسائل وتبدأ في خطوات التنفيذ، لا تهتم إلا بعمل اليوم وواجب الوقت الحاضر، ولا تنشغل بما هو أبعد منه فيشغلك عن واجب اليوم.

بهذه الطريقة ستجد نفسك تصعد السلم درجة بعد أخرى

واحذر...

أَنْ تنشغل بالماضي وما فيه من ضياع حظ وفوات رزق، حتى لا

تغطي سُحُبُه على شمس يومك فتقف مكانك وأنت تعمل للمستقبل .. احذر من هذا كل الحذر .

وافهمْ جيدًا ...

إذا أخذت قرارك الواعي بالوصول إلى النجاح وحددت أهدافك ووسائلك، وبدأت في التنفيذ بلا تردد، وعزمت على الاستمرار وعدم التوقف، فأخلص التوكل على ربك ليحبك ويرعى لك مسعاك .. ما أجمل هذه الآية:

﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللهِ إِنَّ اللهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [آل عمران: ١٥٩].

ولا تأخذ من الماضي إلا ما يزيدك عزمًا وإصرارًا على العبور للمستقبل.

جدول النجاح وعناصره

العزيمة	خطوات التنفيذ	قوتك الثلاثية	مطية النجاح «فتوكل على الله»
- معرفة القدرات والإمكانيات - وتحديد الأهداف والرسائل.	معرفة واجب اليوم مع التقييم والتعديل كل فترة من الزمن	الالتزام الإصرار الانضباط	- التفاؤل بالخير. - الصبر على الطريق. ومغالبة العقبات.

وحاول دائمًا أن تأخذ بجميع الأسباب، وأن تستخدم جميع حواسك، الأذن والعين والتفكير .. لا تكفَّ عن القراءة والبحث، لا تتكبر أن تتعلم من الناجحين، بل من الفاشلين أيضًا؛ حتى لا تقع في مثل ما وقعوا فيه.

تعلم من سيرة الأنبياء والصحابة، تعلم من أخلاق الرسول ﷺ وعِظَم توكله على الله عندما قال لمن هددوه بالقتل والهلاك: «والله لو وضعوا الشمس في يميني والقمر في يساري على أن أترك هذا الأمر (دعوة الإسلام) ما تركته حتى يظهره الله أو أهلك دونه».

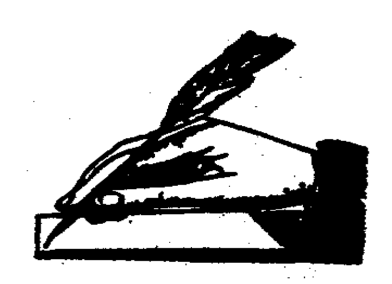
أرأيتم روح الإصرار والتحدي .. بهذه الروح النبوية فتح الصحابة الدنيا ونشروا الخير والعدل في بلادها .. ﴿إِنَّا لاَ نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلاً﴾ [الكهف: ٣٠].

* * *

الفصل الثالث

الإدْرَاك والتَّغْيِير





الصبر والرجاء هما عدة اليوم والغد، يتحمل المرء في ظلهما المصائب الفادحة فلا يذل، بل يظل محصنا من نواحيه كلها، عاليا على الأحداث والفتن؛ لأنه مؤمن والمؤمن لا يضرع إلا لله.

تَعلَّم مِنَ النَّملَةِ وَالعَنكَبُوت

كنت في إحدى المرات أجلس في حديقتي الصغيرة ووجدت نملة تمشي وتحمل شيئًا أكبر منها، فجلست قرب النملة وبدأت أسد عليها طريقها فلم تتحطم النملة بل بدأت تشق طريقا آخر، فسددت الطريق الآخر فوجدت طريقًا ثالثًا، فسددت عليها الطريق الثالث فوجدت طريقا آخر.

ومن هنا ألفت كتابا أسميته قانون النمل لما وجدت في النمل من التزام بالطريق وعدم يأس من المواقف المتتالية وإصرار عجيب على الانضباط وحل المشاكل، كل هذا يؤكد على أن هذا النمل مهما حدث سوف يواصل مسيرته ولن يتوقف عن العمل الدؤوب المتواصل، مهما كانت الظروف، ومهما كانت العوارض والعقبات، ورغم صغر حجمها وضآلة وزنها، إلا أن إصرارها العجيب ونشاطها الزائد جعل منها أمثولة وضرب بها المثل في النشاط والعمل.

فهلا فعلنا مثل النملة وأخذناها قدوة نقتدي بها في حياتنا في الصبر وعدم اليأس في المحاولات المتعددة مهما وجدت من عقبات وعوارض.

وكذلك العنكبوت فهو عندما تهدم بيته لأول مرة هل يشعر بالإحباط واليأس ويترك الدنيا ويذهب ليشتكيك إلى يائسين من العناكب الأخرى؟ أبدًا، فهو يبدأ في التو واللحظة في بناء بيت جديد، فإذا هددته مرة أخرى فهو يبنيه، وهكذا تستمر الحياة ولا يأس فيها ولا

إحباط، بل عمل متواصل وجد ونشاط واكتمال للمسيرة وبناء بلا ملل أو تعب واجتهاد في العمل حتى يصل للغاية المنشودة.

فكن كذلك أيها الإنسان وأعمل بجد واجتهاد وتعلم من هذه الحشرات واترك النتائج لله سبحانه وتوكل على الله في جميع أعمالك ﴿إِنَّا لاَ نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلاً﴾ [الكهف:٣٠] والله يحب المتوكلين، والله تعالى مسبب الأسباب وهو فوق كل الأسباب وكل القوانين، والله لا يحب الإنسان القنوط واليؤوس، فلا يأس ولا إحباط مع التوكل على الله والاجتهاد في العمل

معنى يُغنِيكَ عَنْ طَبِيبِ النَّفْس ...!!

في أحد الأيام وأنا أشاهد برنامجًا في قناة تعليمية عن صنف من أصناف النسور يسمى النسر الرومي وهو يطير كالطائرة الهيلوكبتر دون أن يحرك جناحيه فقلت في نفسي سبحان الله؛ يقول الله تبارك وتعالى ﴿أَفَلاَ يَنظُرُونَ إِلَى الإِبْلِ كَيْفَ خُلِقَتْ ۞ وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ﴾ [الغاشية:١٧، ١٨].

فهذا من خلق الله، وهو أعلم بخلقه، ونجد أن الإبل تسير والطاقة متزنة بداخلها تمامًا، فهكذا من يتوكل على الله فهو في اتزان كامل بتوكله على الله تعالى، فلا يزن الإنسان إلا توكله واعتماده على الله، ومن دون التوكل تجد الإنسان حائرًا يترنح يمينًا ويسارًا.

ولكن لا يكفي أن تكون متوكلاً على الله ولكن التوكل يحتاج إلى صبر على العقبات، ولهذا الصبر مراحل كثيرة، فالصبر جزءان أن تفعل

كل ما يُطلب منك ثم لا تحقق ما ترجو فهذا يحتاج إلى صبر والله يقول ﴿وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ﴾ [آل عمران:١٤٦] ومن الممكن أن تحدث لك مصيبة كحادث مثلا يقول الله ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۝ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۝ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ﴾ [البقرة:١٥٥-١٥٧] ويأتي الفرج من الأزمة، يقول الله ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ [الشرح:٦] يقول خليل جبران: لو كان عندك مشكلة تيقن أن الحل موجود فيها وإن كل ما ضاق الأمر فإن الفرج سيأتي حتما.

وقد كتبت في أحد كتبي: **لولا وجود عكس المعنى لما كان للمعنى** معنى فهذا يعني أنه لو كان هناك أمور لا يوجد عكسها لم يمكن فهمها؛ فإن لم يكن هناك تحديات لا يمكن أن تشعر بالخير، وإن لم يكن هناك مرض لما شعرت بالصحة، وإن لم يكن هناك فشل فلن تشعر بطعم النجاح.

فالله تعالى جعل هناك أشياء وعكسها؛ الليل والنهار، وفوق وتحت، ذلك لكي تعرف روعتها وتستفيد منها وتشعر بقوة الأمر ورعته، وأنت عندما تقع في أمر ما لا بد وأن تتعلم منه الكثير.

والصبر هو مفتاح كل الأمور، فعندما يحدث لك مكروه وتصبر وتعاود الكرة مرة أخرى فأنت تتعلم منه حتى تصل إلى النجاح في هذا الأمر؛ فهنا بذلت جهدًا وصبرت على الفشل حتى حققت النجاح وهنا تحتاج إلى شكر الله يقول الله ﴿لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ [إبراهيم:٧].

ثم يأتي بعد ذلك الصبر على الأشخاص. هناك أناس تراهم

يحقدون عليك ويغارون منك ويوقعون بك ويلتمسون لك الأخطاء، وهناك من يضع في طريقك المعوقات والمشكلات، فصبرك على هؤلاء الأشخاص وأفعالهم ثم عفوك عنهم وكظم غيظك عنهم هذا أفضل لك ولهم، يقول الله ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾ [آل عمران:١٣٤] فبدون الصبر على الأشياء وعلى الأشخاص لن تكون شخصا إيجابيا في المجتمع ولن تستطيع تحقيق أهدافك وأمالك وأحلامك؛ لأن هناك شيئًا بداخلك يدفعك للانتقام والنظر إلى الناس بعين أخرى، ولذا فالصبر على مكائد هؤلاء الناس أفضل وأروح للنفس والقلب.

الجَهْلُ سِلعَةٌ رَخِيصَةُ الثَّمَنِ...!!

في عام ١٩٤٨ نزل علماء الجيولوجيا على جنوب أفريقيا وكانوا يتجهون لجنوب أفريقيا لعلمهم أن فيها أحجارًا ثمينة ونزل معهم عالم يسمى (يوكي) وكتب هذا الرجل كتابا أسماه (قوة التحسن المستمر) هذا الرجل نزل مع هؤلاء العلماء وكان يستيقظ كل يوم في الخامسة صباحًا ويبحث مع أصحابه حتى الثامنة مساء وفي أحد الأيام يئس وأُحْبط بسبب عدم ظهور شيء.

وفي هذا اليوم رجع إلى بيته على غير عادته وهو في الطريق وجد طفلاً صغيرًا عمره يتراوح بين ٨- ٩ سنوات، ووجد بيده حجرًا فقال للطفل أعطني إياه وأنا أعطيك مبلغًا كبيرًا من المال فلم يعطه له الطفل، إلا أنه أعطاه له بعد ذلك مقابل قطعة من الشيكولاتة وقليل من الحلوى.

وعندما أخذه الرجل منه ذهب إلى الفندق الذي كان يقطن فيه وقام بتحليله ١٤ مرة فاكتشف أنها أكبر ماسة موجودة من الماس الخام، وعندما تتشكل تباع بملايين الدولارات.

فهذا الطفل لا يعلم أن بيده ثروة لم يكن يعلم قيمتها ولو كان يعرف قيمتها لتغير حاله هو وأهل منزله وأهل قريته جميعًا، فمن الممكن أنك لا تعرف قيمة الشيء فتبيعه بأرخص من ثمنه، وأحيانًا بعض الناس لا يعرف قيمة نفسه فيبيع نفسه رخيصة، إما للشكوى وإما للإحباط واليأس، ولكن عليك معرفة قيمة نفسك لتجعلها عزيزة مدى الحياة، ولا بد أن تحسن من نفسك دائما كي لا تشعر بالملل والإحباط وكي تعطي لنفسك قيمة كبيرة ترضى عنها ويرضى عنها الله سبحانه وتعالى.

فاعرف قدراتك وحسِّنْ منها.

ولا بد من معرفة عدة أشياء وإجابة عدة أسئلة لتعرف من أنت وما واجبك.

- اعرف أولا من أنت بالضبط؟
- وأنت موجود هنا لماذا؟
- تعيش لماذا؟
- ما هدفك في هذه الدنيا؟
- وماذا تعمل في هذه الدنيا؟
- لماذا تستيقظ من نومك؟

- ماذا تفعل طوال اليوم؟
- كيف تقضي يومك؟
- لماذا تنام؟
- هل أنت سعيد بالروتين الذي أنت عليه؟

وهكذا إذا لم تجب عن هذه الأسئلة فأنت تحتاج إلى علاج وإلى يقظة من بعد غفلة، وتحتاج لتعرف من أنت وماذا تريد، فكل منا بداخله طاقة لا بد أن ينميها ويطورها ويستخدمها في الاتجاه الإيجابي وإلا فقد خسرت نفسك وطاقتك وقدراتك وإمكاناتك وسوف تأتي بالسلب عليك لا بالإيجاب.

فحسِّنْ من نفسك كل يوم واكتشف ما بداخلك حتى لا تكون فريسة لليأس والإحباط، ثم اشتغل بكل ما هو مفيد لك ولمجتمعك، ولا تترك نفسك فريسة الإعلام، فقد وجدت إحصائية عن الأطفال الذين يشاهدون التلفاز تقول إن هؤلاء الأطفال يجلسون أمام التلفاز من ١٨ سنة لمدة ٦٠ ساعة والكبار من ١٢- ٢٠ ساعة ولا مانع من مشاهدة برنامج ما أو شيء ما، ولكن ما الهدف؟ وما الخلاصة؟ فلا بد وأنت تشاهد شيئًا أن تستفيد منه، واستغل قدراتك وإمكاناتك مع ما تشاهد من أشياء.



أيقظ قواك الكامنة...

لقد خلقنا الله في أحسن تقويم فاعرف قدراتك اللامحدودة بالثقافة

العامة والخاصة، وقد خلق الله الإنسان في أحسن تقويم وليس في تقويم فقط، فلماذا في أحسن تقويم؟ نجد أن كل الناس يشتركون في أشياء أولها (المخ) وهو لا يزيد عن ٢ كيلو فهو يحمل ١٥٠ مليار خلية عقلية ويقال إن سرعة المخ أسرع من سرعة الضوء؛ فعند التفكير، سرعة التفكير أسرع من سرعة الضوء، ونجد أن التفكير يؤثر على ذهنك وجسمك وأحاسيسك ولا يحتاج إلى زمان أو مكان، ونجد أن المفكر هو سبب الفكرة، والفكرة هي السبب في التفكير، والتفكير هو السبب في التركيز، والتركيز هو السبب في الأحاسيس، والأحاسيس هي السبب في السلوك، والسلوك هو السبب في النتائج، والنتائج هي السبب في الواقع الذي تعيشه.

فهذه قدرة الله التي وضعها في داخلك ولذا يقول الله: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ في أجمل صورة، لا يستطيع ذلك إلا الله الواحد الأحد، ولو اجتمع كل علماء الأمة لما استطاع أحدهم أو كلهم أن يفعلوا ما يفعله الله سبحانه.

يقول الله ﴿إِنَّ اللهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد:١١] فإذا كنت تريد تغيير الواقع فابدأ بتغير المفكر «أنت» حتى تستطيع تغيير الفكرة، أو غيِّرْ أسلوب تفكيرك، وهناك ما يسمى بالعقل البشري أو قل العقل التلقائي، وهو مسئول عن الذاكرة وعن التخزين في الذاكرة.

عقل الإنسان يخزن أكثر من ٢ مليون معلومة في الثانية الواحدة، ونجد أن العين تفتح وتقفل أكثر من ٨ آلاف مرة كل يوم، فهي تحافظ على الدموع وتحافظ على عينك، ولو هجم شيء على عينك نجد جهاز

المناعة يفرز أحماضًا كيماوية في الحال، والعين تميز ١٠ مليون لون في الحال، ونجد أن (أدونج لانج) مخترع الكاميرا (بولا روتيز) كان يجلس مع ابنته وطلبت منه أن يصورها ويريها صورتها في الحال، وأخبرها أنه لا يستطيع أن يريها الصورة إلا بعد أسبوع.

وهنا جاءت له الفكرة واخترع الكاميرا الحالية، فما بالك بالعين التي هي أسرع من الكاميرا، فسبحان الله العظيم الذي يعطي بدون حدود.

ثم نأتي إلى حاسة التذوق فعندنا فوق اللسان ثلاث طبقات إحداهما تعرف الطعم المالح، والأخرى تعرف طعم الحلو والثالثة تعرف طعم الأشياء الحارة فسبحان الله في قدراته ونعمه، نحتاج إلى شكر هذه النعم حتى تدوم.

ثم نأتي بعد ذلك للقلب، فالقلب يدق ١٠٠ ألف مرة في اليوم وكذلك الكبد يتشكل ويتغير كل ٦ أسابيع، والكلى كل ٨ أسابيع، والجلد يتغير كل شهر ونصف، والعمود الفقري كل ٦ شهور.

فكل شيء فيك يتغير ويتجدد إلا الأفكار يتركها لك الله، لأنها من صنعك أنت وتتغير هذه الأفكار عندما تتغير أنت وعندما تتوكل على الله في كل أمورك، يتبدل الحال إلى أفضل.

فأيقظ أنت قواك الكامنة بداخلك واستغلها واستخدمها أفضل استخدام شكرا لله على نعمه ولا تستغلها فيما يغضب الله عز وجل حافظ عليها لتحميها واستغلها حتى تحميها من التلف، فأنت أساس كل شيء وبيدك طاقتك فأيقظ قواك الكامنة فيك.

التَّفكِيرُ السَّلبِي يَحْجُبُ المعْجِزَات

يقال أن طاقة الإنسان لو وُصِّلت ببلد، تولد كهرباء لمدة أسبوع، معنى ذلك أن لدى الإنسان طاقة غير محدودة؛ فعندما يفكر الإنسان تفكيرًا سلبيًا فإن هذه الطاقة تكون ضده فلا بد من استغلال الطاقة الكامنة بداخلك، وهذا يؤكد وجود الـ(أنا) اللامتهية وهي الطاقة الحميدة التي يستغلها الإنسان في الخير، أما الأنانية فهي الذات السفلي، وهي التي تحبط الإنسان وتقف به إلى حيث بدأ.

أما الأنا اللامتهية فهي شكر الله سبحانه، ومعرفة قدرات الإنسان اللامحدودة، واستغلال هذه القدرات في العمل نفسه أو قل الفعل نفسه.

وفي عام ١٩٤٨ قام الصينيون ببناء تمثال ضخم صنعوه من الذهب الخالص وكان يزن عشرين طنًا فخافوا عليه من أيدي البرمود القاسين وغطوه بالطين، فهجم على هذه البلدة البرمود فذبحوا الناس جميعًا في هذه البلدة ولكنهم تركوا هذا التمثال لأنه من الطين، وتُرِكَ هذا التمثال ١٥٠ سنة وكان هناك أحد الكهنة الكبار أراد أن ينقل هذا التمثال إلى بلد آخر، وكان الجو شتاء، فتصدع الطين وشُرِخَ التمثال فكسره الكاهن وعرف سره.

وهذا يعني أنك أنت أيضًا بداخلك طاقة لا يعرفها إلا أنت فقط، فانفض عنك التراب والأمور السلبية والإحباط؛ لأنك

أفضل مخلوق عند الله سبحانه وقد سخر لك السماء والأرض وسخر لك الكون بما فيه فانقض عنك الغبار واعرف نفسك وقدراتك وتعلّم كيف تُخرج مواهبك وتنميها.

معينات أربعة...

هناك أربع حاجات أساسية تتحكم في الإنسان:

المكان - الزمان - المادة - الطاقة

فعندما تقول أنا، أصبحت في كل مكان، وفي كل زمان، و بكل مادة، وبكل طاقة، فالعقل البشري يعطيك أحاسيس، والجسم يبدأ يستشعر بوجوده. فأنت صاحب القرار في وجودك أو عدمه، في الاكتئاب أو المرض أو اللاشعور؛ لأنك أنت من تضع لنفسك هذا المكان، حاول أن تجد لكل مشكلة حلا ولا تترك المشكلة هي التي تتحكم فيك، بل تحكم أنت فيها فقد أعطاك الله قدرات لا محدودة فاستخدمها وتحدَّ الحياة ولا تجعل شيئًا يتحداك ما دمت تتوكل على الله وتستعين به، وما دام لك هدف تسموا به وتعمل له.

وإياك أن تنسى من أنت ولمن تعمل فالدنيا بأسرها ميسرة لك فاعمل فيها وابحث واجتهد واستثمر كل وقت وكل جهد واستثمر قدراتك الرائعة وخذ بجميع الأسباب واترك النتائج على الله سبحانه، واجعل هذه المعينات اعتقادًا تمشي به وتعمل من أجل أن تعيش بهذا الاعتقاد حتى تجعلها تكيُفًا عصبيًا وجزءًا أمن حياتك.



مُعَادَلَةُ الـ (أَنَا) الْتِزَامٌ وانضِبَاط

عند قدراتك وإمكاناتك وهدفك المنشود لابد من التخطيط فالهدف هو أساس العمل والحياة، والإنسان من دون هدف كالسفينة من دون دفه، وهذا الهدف لا بد له من تخطيط استراتيجي وهذا التخطيط يحتاج إلى التزام وإصرار وانضباط.

فالالتزام معرفة وتخطيط واستعداد لتحديات الحياة من الممكن أن تغير لك رأيك، والإصرار يجعل الالتزام أقوى، والانضباط يدعو للاستمرارية.

يقول النبي ﷺ (أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل) فهنا يحدثنا النبي ويحثنا على الاستمرارية في العمل حتى وإن كانت قليلة، لكنها مستمرة وملتزمة.

ويقول النبي (تفاءلوا بالخير تجدوه) فكلمة التفاؤل فيها استمرار في الزمن، وتفاءلوا فيها استمرارية لزمن التفاؤل، والتفاؤل بالخير نتيجته أنه سوف يجد هذا الخير.

وهناك قصة تحكي أن رجلا أخذ ابنًا له في الجبل وكان عند الابن حوالي ١٠ سنوات وهذا الأب بدأ يعمل في الطعام إلا أنه فوجئ بأن الابن يسأله هل أدخل الجبل؟ قال: نعم، ولكن لا تلمس شيئًا. ودخل الولد وجاء مسرعًا خائفًا! فقال له والده: ماذا حدث؟ فقال: هناك شيء في الجبل لعله عفريت. فقال له الأب: أرني هذا الشيء، فدخل معه الجبل وقال: ماذا؟ فتحدث الابن فقال لوالده: هذا هو الصوت

الذي يخيفني. فقال له الأب: هذا صدى الصوت، فكل ما تقول يعود لك فإن قلت خيرًا رجع لك الخير وإن قلت شرًا رجع لك الشر.

ولذا فلا بد أن نتعود على الخير لكي يعود لنا الخير وهذا يعودنا الالتزام مع النفس، مع الأنا، والانضباط والإصرار على الخير، والصبر على الشر يقول الله ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۞ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ [البقرة:١٥٥، ١٥٦].

لا تَحِنَّ إِلَى غَدٍ فِي يَوْمِك .....

اعمل ما عليك وخذ بجميع الأسباب ومن هنا لا بد من أن تعرف إمكانياتك وقدراتك وتبحث عما يناسب هذه الإمكانيات والقدرات من أعمال.

ونجد أن التحديات والمعوقات هي التي تصنع البشر فلولا هذه المعوقات وهذه التحديات لم كان هناك بشر يتحدون هذه المعوقات ولكن عندما تنظر للتحديات لا تنظر لها بعين المعوق، ولكن اكتسب منها ما يعينك وانظر إليها بتحد وعمق داخل هذه الدائرة، انظر إليها وأنت داخلها حتى تعرف ما يعينك على الخروج منها والابتكار فيها والنجاح في هذه الدائرة، يقول الله ﴿إِنَّا لاَ نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلاً﴾ [الكهف:٣٠] فمثلاً عندما تذهب لعمل ما وأنت تبحث عن عمل فلا تقل: هذا يناسبني وهذا لا يناسبني، ولكن ابدأ وابحث عن عمل وأبدع في هذا العمل وأنتج فيه وخذ بالأسباب، ولا تجلس منتظرًا أن يأتيك عمل، ولكن ابحث أنت عن عمل وكن شخصًا إيجابيًا ولا تكن سلبيًا،

وتوكل على الله ولا تتواكل على الله.

فالتوكل أن تبحث عن عمل وتتوكل على الله أما التواكل أن تجلس وتنتظر هذا العمل أن يأتيك فاستعن بالله وابحث عن عمل مرة وأخرى وغيرها ولا تكلّ ولا تمل فتخسر دنياك.

ابْدَأْ وَعَيْنُكَ عَلَى النِّهَايَةِ

إذا بدأت شيئًا ووجدت في نفسك عدم نجاح في هذا الشيء فلا بد أن تغير من أفكارك وأسلوبك وتتعلم كل جديد تعلم لغات جديدة، تعلم كمبيوتر، اسمع أشرطة كاست، ثقِّفْ نفسك في جميع المجالات وبأساليب مختلفة متعددة، كن نشيطًا وكن نافعًا للغير ولنفسك في جميع المجالات، وضَعْ هدفًا لك وابدأ بتحقيق هذا الهدف خطوة خطوة بإمكانياتك أنت وقدراتك الحالية.

وابدأ من اللحظة التي تأتيك فيها الفكرة ولكن ضع لنفسك هدفًا كبيرًا وعدة أهداف صغيرة، فمثلاً أن تكون مديرًا أو موظفًا في مكان ما أو شركة ما، فابدأ بأن تكون عاملاً في هذا المكان ثم تترقى فيه حتى تصل للوظيفة أو الغاية المنشودة، وكن متميزا في وظيفتك واجعل هذا المكان أروع مكان وهذا الزمان أروع زمان، أعط المكان كل طاقتك وأعط الزمان كل قدراتك وكن مبدعًا في هذا المجال، مهما صَغُر الهدف وحَقُرَت الوظيفة، إلا أن الغاية أعظم وأسمى.

فالسعادة كل السعادة في النجاح في هذا الهدف وفي أي مكان وفي أي زمان، ولا تغضب إذا تعثرت مرة أو أكثر فلولا الفشل ما كان

النجاح، ولولا السقوط ما كان الصعود، ولولا الحصى ما كان الجبل ﴿وعَسَى أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ﴾ [البقرة:٢١٦] ولكن الإنسان يستعجل دائمًا، فلولا التحديات والمعوقات ما كان النجاح سهلاً ميسرًا ولكن التجارب تجعل الإنسان صُلْبًا قويا سعيدًا بهذا النجاح.



المفهوم الذاتي ... إدراك وتغيير

إذا سألتك: ما مفهومك عن العلاقات الزوجية؟

ما مفهومك عن الحياة؟

ما مفهومك عن تحديات الحياة؟

ما مفهومك عن المال؟

ما مفهومك عن التحديات مع الناس؟

ما مفهومك عن التغيير؟

ما مفهومك عن التكنولوجيا الموجودة الآن؟

فإذا كانت إجابتك: لا أفهم ما تعني، أو لا أستوعب ما تقول هنا نقول عندما يولد المولود فهو لا يفهم شيئًا في الحياة رغم أن لديه الحواس الخمسة إلا أنه لا يعى شيئًا، فعنده الإدراك السمعي فيسمع أصواتًا ولا يعي مفهوم هذه الأصوات، يرى وعنده إدراك بصري، لكنه لا يعي مفهوم الجزء البصري، يشعر بأشياء لكنه لا يعي ما يشعر به ولا يعي كيف يُفهمك ما يشعر به، يشم ويتذوق

ولكنه لا يصف ما يشم ولا ما يتذوق كلنا أعطينا هذه الحواس الخمسة إلا أن مِنّا مَن يعي ويدرك ماهية وخصائص هذه الحواس ومنا مَنْ لا يعرف عن ذلك شيئًا يقول الشيخ الغزالي في كتابه (الله والنفس البشرية) «لولا وجود الإدراك لما وجد التغيير» فإذا لم تدرك معنى هذا الشيء لما تغير فيك شيء، إذا لم تدرك معنى أن تكون إنسانًا لعشت حياة رثة رديئة فالطفل يولد ولا يعلم شيئًا يقول الله ﴿وَعَلَّمَ آدَمَ الأَسْمَاءَ كُلَّهَا﴾ [البقرة:٣١] فهنا إذا لم تعرف الاسم فلن تعرف معناه، فالطفل يبدأ في النطق، ثم يربط الشكل بالاسم، ثم يبدأ في الإدراك الحسي، يمسك فيك، في شعرك، في يدك، ..

هكذا الإنسان يبدأ في اللغة، واللغة معنى وأسماء، وباللغة نطلب احتياجاتنا ونتصل بالآخرين ونخرج للعالم الخارجي.

المفهوم الذاتي: هو إدراك لمعنى الأسماء، وهذا المعنى نتصل به مع أنفسنا، مع الآخرين، هذا المفهوم به قيمك واعتقاداتك ومبادئك ووجهات نظرك تجاه الأشياء، هذا كله تكتشف به العالم الخارجي من حولك.

يقول اليابانيون: إذا تناقش اثنان معا واختلفا في الرأي فهذا جيد، ولكن نتفق في القيم، وإذا لم نتفق في القيم ولا في النقاش فلا بد أن أحدنا ليس له قيمة ولا بد أن يموت.

المفهوم الذاتي هو جذور الشخصية وإدراكك معنى الأشياء

بالنسبة لك في قيمك ولغتك من قيم واعتقادات ومبادئ ووجهات نظر، ثم عندما تخرج إلى العالم الخارجي تجد تغييرًا في الصورة الذاتية فتحتاج إلى تقدير ذاتي، تحقيق ذاتي وثقة بالنفس، فأنت إذا أردت تغيير شيء في حياتك فغير في الجذور لا في الفروع.

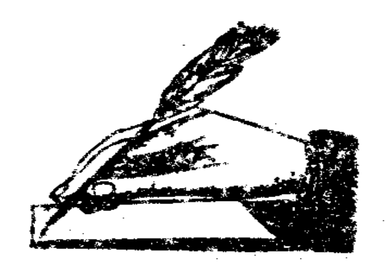
المفهوم الذاتي هو أساس التغيير لأنه الجذر ومهما قطعت في الفروع والجذر موجود فلن تجد التغيير، فلا بد أن تغير في الجذر حتى تتغير الفروع.

* * *

الفصل الرابع

الإدراك والمفهوم الذاتي



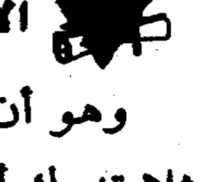


إن الصغار صغار النفس ولو عاشت في أبراج. وإن العظمة لا يخدشها أن تخوض في الأوحال، ولا أن تحمل الأحذية.

مِنْ أَمْثِلَةِ الْحَيَاةِ اللَّاوَاعِيَةِ...!!

الحياة اللاواعية هي أن يعيش الإنسان منعدم الوعي صحيا وروحانيا وشخصيا .. لا يقرأ، لا يستفيد من الآخرين، لا جديد في حياته، لا يتقدم إلى الإمام، يفقد صداقة الآخرين، لا يتصل بأحد ولا يهتم به أحد، فليحاول كل منا أن يعرف شخصيته وأن يدرك سماته ليستطيع أن يُحَسِّن من وضعه .. فهل أنت شخص ودود؟ أم قيادي؟ أم محلل؟ أم مُعَبِّر؟

بعد ذلك انظر في علاقاتك واتصالاتك .. انظر إلى عملك، هل أنت راضٍ عنه؟ وإذا لم تكن راضيًا، فلماذا؟ لماذا لست سعيدًا بعملك .. هذه الأسئلة وغيرها يجب أن يكون عندك تفسير لها، حتى تستطيع أن تطور من عملك ووضعك .. وإن لم تفعل فأنت تحيا حياة لا واعية.



الإِدْرَاكُ السَّلْبِي

وهو أن تدرك أن هناك شيئًا سلبيًا في حياتك ولا تحاول تغييره.. مثلا تدرك أن التدخين ضار جدًا بالصحة، ويمثل خطورة على كيان الإنسان وماله، ومع ذلك لا تحاول أن تخطط للإقلاع عنه .. والنتيجة للإدراك السلبي أنك تقبل أكثر على الأشياء الضارة، وترضى بالأمور

التي تؤخر عنك كل خير من كسل أو فتور أو غير ذلك من العادات السلبية.

وذلك لأن المخ يعمل ويفكر دائمًا فيما يريد الإنسان؛ فليس هناك إنسان فاشل، إنما هناك إنسان يفكر في الفشل، كما أن الناجح هو الذي يفكر دائمًا في النجاح .. فالعقل يعمل معك أو ضدك حسب توجيهك أنت.

إن جزءًا كبيرًا من تصرفاتنا (حوالي ٩٠٪) تلقائي، نقوم به من غير تفكير، وذلك لأن الفكرة قد زُرعت في داخلنا، فأصبحنا في غنى عن التفكير فيها ثانية، فإذا كانت تصرفاتنا إيجابية فهي في صالحنا، وإلا فهي ضدنا، وتقتل وقت الإنسان وقدراته في مشاهدة التلفاز ليل نهار، أو في الغيبة والنميمة، أو في عدم إتقان أداء العبادات من صوم وصلاة، أو في شراء الكتب وعدم قراءتها .. إلخ.

الإِدْرَاكُ الإِيجَابِي

هناك فارق كبير بين الإدراك السلبي والإدراك الإيجابي، كالفارق بين الشيء ذي القيمة الكبيرة، والشيء عديم النفع والقيمة .. إن الحياة اللاواعية والإدراك السلبي قد يقودان صاحبهما إلى الهلاك والتعاسة والوقوع في مشكلات لا حصر لها.

أعرف رجلا رجع يومًا إلى بيته وقد وقعت مشادة بينه وبين مديره في العمل، فأخبرته زوجته أن ابنه ارتكب خطأ، وكان ابنه في الرابعة من عمره، فأخذ الأب عصا وضرب بها الولد على رجله، ولم ينتبه أن بها

مسمارًا، فجرحت رجل الطفل جرحًا قطعيًا احتاج إلى (١٢) غرزة لخياطته. ثم أصيبت الرجل بغرغرينة فاضطر الأطباء إلى قطعها حتى الركبة

ويقف الوالد بالمستشفى لا يكاد يصدق ما يحدث ولا يتمالك نفسه من البكاء والشفقة على صغيره الضعيف الذي لا ذنب له إلا أن أباه لم يفكر قبل تصرفه المتهور.

وأخيرًا تمالك الوالد نفسه ودخل حجرة الولد في المستشفى وجلس بجواره يبكي، فقال له الطفل (ما معناه): لا تبك يا أبي، وامسح دموعك، ولن أفعل ما فعلته مرة ثانية.. ولكن أرجوك أعد لي رجلي ولن أخطئ مرة ثانية.. عند ذلك انهار الأب وصعد فوق، المستشفى وألقى بنفسه من أعلاها...!!

من الإدراك الإيجابي أن تشعر أن أبناءك هدية من الله سبحانه وتعالى فتحسن معهم المعاملة والتربية، تعاملهم بغير عنف .. من الإدراك الإيجابي أن تعلم أن هناك أمرًا سلبيًا في حياتك فتحاول أن تزيله وتحوله إلى إيجابي.

إن اهتمامي بتربية أبنائي جعلني أذهب دورات وأحضر أمسيات تتحدث عن التربية الحسنة للأولاد، حتى استطعت أن أحسن كثيرًا من طريقة تربيتي لهم .. والآن هم يصنعون نفس الشيء مع أولادهم (أحفادي) ... وقد يبدو الأمر صعبًا في أوله، إلا أنه مع الإلحاح والإصرار يصبح عادة يصنعها الإنسان تلقائيًا بغير تفكير

والذي يدرك أن التدخين يهدم الكيان البشري ويؤذي الآخرين ويفسد الهواء، و فوق ذلك هو حرام لكل هذا، فيعزم على تركه، سينجح في نهاية الأمر، وإن كان فيه مشقة في أوله. ولا يحتاج الأمر إلا إلى عزيمة وتوكل على الله سبحانه وتعالى.

قَانُونُ السَّعَادَةِ وَالأَلَم

هناك قوتان تتحكمان في مشاعر الإنسان وتصرفاته، هما السعادة والألم؛ فالإنسان يسعى إلى الأولى، ويحاول أن يتجنب الثانية.

إن الذي يدخّن يتوهم أن في التدخين راحة له وبعدًا عن العصبية، وهكذا يربط هذه السلبية بسعادة متوهمة .. كذلك الذي يربط الإيجابية بالألم؛ سيبتعد عنها لأنه يتوهم فيها الألم، فهناك من لا يريد ممارسة الرياضة لأن فيها إرهاقًا للجسم كما يظن، ولم ير ما فيها من بناء الجسم ولياقته!!

كذلك الزوج الذي يربط علاقته بزوجته بمشاعر الألم بسبب اختلاف الرأي أو بسبب مشادة عابرة بينهما، أو الزوجة التي تفعل ذلك .. كلاهما نظر إلى الآخر من جهة الألم، ومع الوقت يتولد عند صاحب هذه النظرة نفور من الآخر ، وتتولد عنده فكرة الانفصال عنه.

ولذلك ضبط القرآن الكريم هذا الأمر، وينبه الإنسان إلى جوانب الخير حتى لا ينساها وقت الغضب: يقول تعالى: ﴿**فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا**﴾ [النساء: ١٩].

ويقول النبي ﷺ: «لا يفرك (لا يكره) مؤمنٌ مؤمنةً، إن كره منها خلقًا رضي منها آخر». فلا ينسى كل من الزوج والزوجة جانب الخير والفضل في الآخر.. فيستقيم البيت بينهما على كل حال تظللهما المودة وتحفهما الرحمة: ﴿وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ [الروم:٢١].

ولأهمية هذا القانون تجد جميع الإعلانات الموجودة في جريدة أو التلفاز تربط القارئ والمشاهد بالسعادة والألم؛ فتجعل تسويق المنتج مرتبطا بالسعادة، وغيابه مرتبطا بالألم.

كنت أشاهد إحدى الفضائيات في كندا تقدم نشرة للأخبار وفجأة قطعت النشرة بفاصل يظهر فيه أم تحمل طفلاً صغيرًا رضيعًا وهي تبكي، وتتضرع إلى الله بأن يقدم لها المساعدة! حتى ظننت أنها وقعت في كارثة ستحل بطفلها، وفجأة جاءت صديقة لزيارتها فوجدتها على هذه الحال، فأخذت تسألها: ماذا بكِ؟ لم البكاء؟ فقالت لها لا أستطيع تنظيف ولدي. فقالت صديقتها: الأمر بسيط عليك بشراء بامبرز، هو أحلى شيء في الدنيا.

وذهبت صديقتها لشراء بامبرز من الصيدلية، وعند عودتها استطاعت الأم أن تنظف طفلها وجلست سعيدة مسرورة بعد أن كانت تعيسة حزينة .. ثم قالت لصديقتها: كيف أشكركِ؟! فقالت لها: اشكري بامبرز يا حبيبتي.

وهكذا يربطك الإعلان بالمنتج «بامبرز» عن طريق السعادة والألم، وربما تشعر معها أنك تريد شراء هذا البامبرز لنفسك..!!

تستطيع عزيزي القارئ أن تُحسّن من عاداتك وأخلاقك عن طريق هذا القانون؛ اربط سعادتك بالقرب من الله، اربط الغيبة والنميمة بالألم وعذاب الآخرة والدنيا معها .. اربط كل شيء ينمّي قدراتك بالسعادة، واربط أسباب الفشل بالألم، حتى تخف إلى الإيمان والخلق والنجاح معرضًا عن قسوة القلب وسوء الخلق ودواعي الفشل.



الإدراك والسلوك...

هناك نوعان من الإدراك يوجهان سلوك الإنسان، وهما:

١ - الإدراك الداخلي

يبدأ الإنسان يفكر في شيء ما ثم يتسع التفكير فيه وينمو الإدراك بذلك الشيء ويزداد التركيز ونشاط العقل الباطن .. فإذا فكر الإنسان في تعاسته، سيلغي العقل الباطن كل إحساس بالسعادة، و العكس صحيح.

والمطلوب منك أن تدرك كل ما يدور بداخلك؛ فإذا وجدت نفسك تفكر تفكيرًا سلبيًا، فعليك أن توقف هذا التفكير من فورك، وتُحسّن من موقفك وطريقة تفكيرك.

٢ - الإدراك الخارجي

وهو أن تدرك المحيط بك من حولك، تدرك سلوكيات الناس ومشاعرهم، حركة الليل والنهار، مع شروق الشمس وغروبها، ألوان الطير وروعة الخالق خلال ذلك كله ... تدرك المحتاجين وتمد لهم يد

المساعدة والعون قدر استطاعتك.

وتدرك كيفية حديثك مع أولادك؛ فربما تتحدث مع أحد أبنائك بصورة تشعره أنه غير محبوب وغير مرغوب فيه .. فيكثر من خروجه ومكوثه خارج البيت ويتحاشى مقابلتك .. وبذلك تكون أنت السبب في سوء تصرفاته التي ربما توقعه في كارثة ..!! فعليك أن تدرك هذا وغيره لتحسن من سلوكك .

كيف تتحدث مع ذاتك..

كلية الطب في سان فرانسيسكو عام ١٩٨٦م ذكرت أن أكثر من ٨٠٪ من التحدث مع الذات سلبي، ويسبب ٧٥٪ من الأمراض، بما فيها الجلطات والصداع النصفي والقرحة العصبية وضغط الدم العالي والكوليسترول.

فلماذا تظن في نفسك السوء فتحيط بك الهموم والأمراض؟ لماذا لا تحب نفسك وجسمك كما أعطاه الله لك؟ لماذا لا تقدر نفسك حتى يقدرك الآخرون؟

وصدق الشاعر:

أَتـزُورُ رُوحُـكَ جنَّـةً فتَفوتُهـا ... كَيْمَـا تَـزُوُرَكَ بـالظُّنُون جَهَنَّـم

وَتَرَى الحَقِيقَةَ هيكلاً مُتَجَسّـدًا ... فَتَعَافُهَــا لوَسَــاوِسٍ تَّتَــوَهَّمُ

.نعم إن التفكير الإيجابي والإدراك الإيجابي داخليًا وخارجيًا جنة في صدر صاحبه، والعكس صحيح؛ فالإدراك السلبي داخليًا وخارجيًا هو

بعينه جهنم الهموم والأمراض والفشل والتعاسة، هو بعينه وساوس الوهم والتأخر.. والزمن لا ينتظر أحدًا، والأقدار لا تحابي أحدًا، ولا تستجيب لعتاب أحد أو لَوْم أحد.

وعَاجَزُ الرَّأْي مِضَيّاعٌ لِفُرْصَتِهِ حَتَّى إِذَا فَاتَ أَمْرٌ عَاتَب الْقَدَرَا



الإِدْرَاكُ بِدَايَةُ تَغْيِيرِ السُّلُوك

هناك أشياء ثلاثة يشترك في الحصول عليها كل البشر، الناجح منهم وغير الناجح، كلنا نستطيع التفكير، وكلنا يتحول تفكيرنا إلى طاقة، وكلنا يوم الواحد منا يتكون من ٢٤ ساعة، أي حوالي ١٤٤٠ دقيقة.

والشخص الإيجابي هو الذي يستطيع استثمار هذه الدقائق كلها في كل يوم يعيشه؛ لأنها لا تتكرر ولا تعود إلى يوم القيامة.

كل شيء يضيع من الممكن أن نعوضه؛ المال والذهب وغير ذلك، إلا الوقت؛ فالثانية التي تمر لا أمل في عودتها إلى يوم القيامة.. لذلك فالوقت ليس كالذهب كما يقال، فالوقت هو الحياة، والحياة أغلى من أنفس المعادن، وليس الذهب فقط، لأن الذهب نستطيع تعويضه، ولا نستطيع تعويض الوقت.

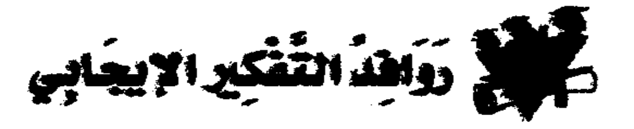
وصدق شوقي:

دَقَّاتُ قَلْبِ الْمَرْءِ قَائِلَةٌ لَـهُ إِنَّ الحَيَـاةَ دَقَـائِقٌ وثَـوَانِ

فهذه الأشياء الثلاثة: الفكر، والطاقة، والوقت، نشترك فيها جميعًا، فلماذا ينجح غيري بها ولا أنجح أنا؟ والأمر لا يحتاج أكثر من تفكير

إيجابي، يتحول إلى طاقة فعالة، تتحول إلى أفعال، مع الاستمرارية والمتابعة والتقييم والتعديل، فتظهر النتائج مشرقة بعد ذلك.

إن التفكير الإيجابي والإدراك الإيجابي يتحول مع الوقت إلى عادة يفعلها الإنسان بتلقائية وبغير مشقة ...والتلقائية الإيجابية تعطي نتائج إيجابية والعكس صحيح .. فاختر لنفسك.



روافد التفكير الإيجابي

١- الرغبة المشتعلة:

هكذا رد الحكيم الياباني كوشيدو كوندو عندما سأله أحد تلاميذه: «ما هو الشيء الذي ينقصني لكي أكون حكيمًا؟» وعندما سأل شاب في العشرينات من عمره العالم والكاتب ومؤسس الكريستال كاتيدرال في نيويورك الدكتور روبرت شولر: «كيف أستطيع أن أكون كاتبًا ناجحًا ومرموقًا مثلك؟» فرد دكتور شولر وقال: «عندما يكون عندك رغبة مشتعلة لكي تكون ما تريد». فسأل الشاب: «وما هي الرغبة المشتعلة؟» فقال دكتور شولر: «عندما تفكر في الكتابة قبل النوم، وتفكر في الكتابة أول شيء في الصباح، وتفكر في الكتابة وتتكلم عنها في كل فرصة ممكنة، عندما تصبح الكتابة الشيء المسيطر تمامًا على أفكارك وتسير في دمك، هذه هي الرغبة المشتعلة».

الرغبة المشتعلة هي التي جعلت هيليري أدمون يخوض مغامرة من أخطر المغامرات التي خاضها في حياته وهي تسلق جبل أفرست. كان

حلمه أن يكون أول رجل في العالم يتسلق أعلى جبل في العالم، الجبل الذي يزيد ارتفاعه عن تسعة وعشرين ألف قدم، الذي لم يجرؤ أي إنسان على تسلقه.

وفي عام ١٩٥٢ قام بالمحاولة، ولكنه فشل وجرح جروحًا خطيرة أقعدته في العناية المركزة لمدة شهر كامل.

عند خروجه من المستشفى دعته مؤسسة رجال ونساء الأعمال في بريطانيا على حفل أقيم خصيصًا لتكريمه على المحاولة.

في الحفل قابله الحاضرون بعاصفة من التصفيق ودعوه أن يتكلم عن تجربته فقبل وسار إلى المنصة، وأخذ الميكروفون في يده اليسرى وقبل أن يتكلم لاحظ أنهم وضعوا أمامه تمامًا صورة لجبل أفرست، فترك هيليري المنصة وعمل قبضة بيده اليمنى ونظر إلى صورة الجبل وقال: «جبل أفرست لقد هُزِمْتُ المرة الأولى لكنني سوف أنتصر عليك قريبًا جدًا لأنك وصلت إلى أقصى درجة من النمو أما أنا فأنمو في كل لحظة»

في مايو علم ١٩٥٣ تسلق هيليري أدمون أعلى جبل في العالم. تسلق جبل أفرست وحقق حلم حياته وفي حديث له مع وسائل الإعلام قال: «لم يكن لي أن أترك حلمي مهمًا كانت الظروف أو التحديات!» ثم أضاف ضاحكًا: «الشيء الوحيد الذي كان من الممكن أن يمنعني من تحقيق هدفي هو الموت!».

هذه هي الرغبة المشتعلة التي أتحدث عنها. القوة التي جعلت والت

ديزني يقاوم الاستهزاء والسخرية والضياع لكي يحقق هدفه وحلم حياته وهو مدينة ديزني. هي التي جعلت رون سكاليون يصبح من أبطال العالم في الكاراتيه رغم أنه كان معاقًا. هي الوقوع الذي يحرك الأحاسيس ويعطي قوة للسلوك. هي جذور النجاح والتقدم والتميز في أي مجال.

والآن دعني أسألك: ما هو الشيء الذي تريد تحقيقه في حياتك من أي شيء آخر؟ إذا أردت فعلاً أن تحققه دعه يمشي في عروقك، فكر فيه باستمرار، وخطط له ثم ضعه في الفعل، ومهما كانت التحديات فلا تتركه على الإطلاق وتذكر أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً.

٢- القرار القاطع:

هل سمعت عن شخص يقول: «قررت أن أقلع عن التدخين ثم تجده يدخن؟» أو هل تعرف شخصًا يريد أن يهتم بصحته فيقول: «قررت أن أنزل وزني وأمارس الرياضة وأكون حريصًا في نوعية الطعام الذي أختاره» وتجده بالفعل يبدأ ولكن بعد فترة قليلة من الزمن يعود كما كان بل ومن الممكن أن يكون وزنه قد زاد عما كان عليه من قبل؟

كثير من الناس يقرر أشياء ثم لا يضعها في الفعل، ولو وضعها في الفعل فيكون ذلك لفترة قليلة يعود بعدها كما كان من قبل! والسؤال الذي يطرح نفسه هنا: لماذا؟ وهل لا يريد هذا الشخص أن يحقق أهدافه؟ وما هو نوع القرار الذي اتخذه؟

معنى كلمة قرار يأتي من أصل يوناني وهو «دوكايتيري» أي قاطع.

فالقرار الذي يتخذه الشخص يجب أن يكون قراراً قاطعًا أي لا رجعية فيه مهما كانت الظروف أو التحديات أو المؤثرات الداخلية أو الخارجية. أما الشخص الذي يقول أنا قررت أن أقلع عن التدخين ثم يعود للتدخين مرة أخرى فقد قرر ولكن قراره ضعيف ليس له دافع قوي ورغبة مشتعلة تدعمه.

لو نظرت حولك ستجد أمثلة كثيرة عن الأشخاص الناجحين الذين قرروا أن ينجحوا رغم كل المؤثرات السلبية التي كانت تواجههم؛ لأن قرارهم كان مدعما برغبة مشتعلة واعتقاد راسخ وتوقع إيجابي ومرونة تامة هذا هو القرار الذي أتكلم عنه.

القرار الذي أخذته هيلين كيلر فأصبحت من أكبر المؤثرين العالميين على الرغم من أنها كانت عمياء وخرساء وأيضًا صماء! القرار الذي أخذه خالد حسان وسبح المانش وفاز على الرغم من أنه فقد أرجله في حادث أليم وهو طفل صغير.

القرار الذي جعل جماله البيضاني تصمم على جمعية التحدي وعول بفضل الله سبحانه وتعالى أكثر من ألف ومائتين معاقة على الرغم من أنها هي نفسها مصابة بشلل نصفي.

والقرار الذي اتخذته أنا شخصيا لكي أكون بطل مصر في تنس الطاولة على الرغم من وجود أكثر من ألفي لاعب كانوا جميعًا أفضل مني في وقتها، ولكني فزت بالبطولة ومثلت مصر مع الفريق القومي في ألمانيا الغربية لعام ١٩٦٩.

والقرار الذي اتخذته للسفر إلى كندا لكي أحقق حلمي الثاني وهو الوصول إلى الإدارة العليا في الفنادق، وعلى الرغم من أنني كنت غريبًا تمامًا عن هذه البلد، وكان الطريق في منتهى الصعوبة ولكنني قررت قرارًا قاطعًا فكنت أعمل في غسيل الصحون وأدرس في جامعة كونكورديا.

ومرت الأيام والسنون وأنا أواجه تحديات من كل نوع منها على سبيل المثال التفرقة العنصرية والدينية والطرد والاتهامات الكاذبة والتهديدات من كل نوع حتى وصلت على تهديد زوجتي وأولادي! ولكن بفضل الله – سبحانه وتعالى – أصبحت مديرًا عامًا لأكبر فنادق مونتريال، وحققت حلم حياتي وهدفي الثاني.

هذا هو القرار الذي أتكلم عنه، القرار القاطع الذي ليس فيه أية رجعة مهما كانت التحديات والصعوبات؛ لأن هذه التحديات ليست إلا خبرات ومهارات تكتسبها في طريقك إلى القمة. لذلك قرر اليوم أن تكون أفضل ما تستطيع أن تكون في كل مجالات حياتك، وتذكر أنه لو حقق أي إنسان أي شيء فأنت أيضًا تستطيع أن تحققه بل وتتفوق عليه.

٣- تحمل المسئولية كاملة :

بعد ولادتها بأربع سنوات مرضت الطفلة ويلما رادولف بحمى وسخونة شديدة أدت إلى إصابتها بشلل نصفي، فقرر الأطباء أن يضعوا حول أرجلها مدعمات من الحديد.

في يوم سألتها أمها: نورما ما هو حلمك في الحياة؟» فردت نورما

بسرعة وقالت: «أريد أن أكون أسرع امرأة في العالم!!» فقالت الأم: «باعتقادك وإصرارك ستصلين إن شاء الله لما تريدين».

مرت الأيام وكبرت نورما وأصبح عمرها أحد عشر عاما استطاعت خلالها أن تدرب نفسها على المشي بدون الحديد فقرر الأطباء إزالته وهم في دهشة تامة.

وعندما أصبح عمرها ثلاثة عشر عامًا انتقلت مع عائلتها إلى مدينة تيناسي في الولايات المتحدة الأمريكية والتحقت بمدرسة بها نشاطات رياضية وخاصة الجري.

قابلت والدة نورما المدرب المختص وطلبت منه أن يقبل نورما وبالفعل قبل كلامها وقابل نورما وسألها: «لماذا اخترت سباق الجري بالتحديد؟» فقالت: «لأنني قررت أن أكون أسرع امرأة في العالم!» نظر إليها المدرب بدهشة وكان يعتقد أنها تمزح معه، ولكنه رأى إصرارًا وقوة في عينيها لم يرهم من قبل، فقال لها: «عندي إحساس شخصي في أنك ستحققين حلمك» ثم أضاف «ولكن لكي تصلي إلى تحقيق حلمك يجب عليك أن تقرري ذلك من الآن ويكون عندك رغبة مشتعلة وأيضًا تأخذي المسئولية كاملة في كل شيء وفي كل النتائج». فقالت نورما: «القرار أخذته وأنا عندي أربع سنوات والرغبة المشتعلة التي تتكلم عنها هي التي جعلتني ألتحق بهذه المدرسة على وجه الخصوص، أما عن المسئولية التامة فأنا على استعداد تام لتحملها» فقال المدرب: «هذا يعني التدريب لساعات طويلة وكل يوم». فقالت نورما: «أنا على أتم استعداد» ثم سألته: «بعد أن أجبتُ على كل أسئلتك، متى نبدأ؟»

ضحك المدرب وقال: «من الآن لو أردت».

بدأت نورما التدريبات الذهنية والجسمانية فكانت تتدرب يوميا لمدة لا تقل عن ثلاث ساعات، وبعد ستة أشهر من التدريب المستمر قال المدرب لنورما: «ما رأيك أن تشتركي في إحدى البطولات لكي تكتسبي خبرات أكبر وتتعلمي من اللاعبات العالميات؟» فرحت نورما ووافقت على الفور، والتحقت بالبطولة وخسرت خسارة فادحة حيث كان ترتيبها الأخير! لم تحزن نورما ولكنها كانت سعيدة جدًا لمجرد الالتحاق. واستمرت نورما على التدريبات والمشاركة في البطولات حتى اكتسبت خبرة واسعة وأصبحت تنافس اللاعبات المحترفات.

وفي عام ١٩٦٠ فازت نورما رادولف بسباق المائة متر والمائتين متر والثلاثمائة متر وحطمت الأرقام العالمية وأصبحت أسرع امرأة في العالم!

في حديث مع وسائل الإعلام قالت نورما: إن السبب الأساسي في نجاحها يرجع إلى ستة أسباب أساسية وهي:

١- التوكل على الله سبحانه وتعالى لأن بدونه لن أستطيع أن أحقق هدفي.

٢- حبي الشديد لأمي، كنت أريد أن أجعلها فخورة بي.

٣- حلمي الكبير الذي أصبح احتمالاً ثم هدفًا محددًا وواضحًا.

٤- الرغبة المشتعلة التي زادت قوة مع مرور الوقت.

٥- قرار قاطع ليس فيه أية رجعة أو تردد.

٦- تحمل المسئولية كاملة في كل شيء فلا ألوم أحدًا أو الظروف أو الأشياء، بل أضع كل تركيزي على هدفي، وأحترم مواعيد التدريب والأسلوب الصحي الذي كنت أتبعه، وفي النتائج التي أحصل عليها مهما كانت هذه النتائج.

أصبحت نورما رادولف أسطورة يتكلم عنها الناس ويكتب فيها الكتاب وتستضيفها وسائل الإعلام المختلفة حول العالم حتى إن شركة أمريكان أكسبريس استخدمتها في تقديم إحدى خدماتها. وأيضًا وضع أسمها في كتاب الجينيس مع العظماء والموهوبين.

من الشلل إلى أسرع امرأة في العالم أنها أخذت مسئولية حياتها كاملة دون أن تشكو حظها أو تنعي قدرها لأنها كانت مشلولة، بل فكرت تفكيرًا إيجابيًا وركزت كل قوتها في الحل حتى حققت حلم حياتها.

- هذه هي قوة المسئولية التي أتحدث عنها.
- والآن دعني أسألك: هل قررت أن تأخذ مسئولية حياتك؟
- هل قررت أن تأخذ مسئولية أفكارك وتحولها من سلبي إلى إيجابي؟
- هل عرفت أنك مسئول عن تركيزك ونوعية أحاسيسك؟
- هل عرفت أنك أنت الذي تنتج النتائج التي تحدث لك وليست الظروف أو المؤثرات الخارجية؟

- هل قررت أن تأخذ المسئولية كاملة وتبتعد كل البعد عن القتلة الثلاثة: اللوم والنقد والمقارنة؟ وأنك أنت الذي تختار مصيرك؟
- وهل قررت أن تستخدم قدراتك الرائعة وتضعها في الفعل وتتحمل مسئولية أي نتائج تحصل عليها وتتعلم منها وتنمو بها؟

كما ترى عدم تحمل المسئولية يجعلك تركز كل أفكارك وطاقتك فيما لا يفيدك في أي شيء، بل على العكس يبعدك كل البعد عن أن تصبح الشخص الذي تريد أن تكونه، ويجعل حياتك سلسلة في التحديات والصعوبات، ولكن عندما تأخذ مسئولية حياتك فإنك بذلك تركز كل أفكارك وطاقتك في تحقيق أهداف حياتك، وتصبح الشخص المتزن وروحانيا ودنيويا الذي تريد أن تكونه.

لذلك أبدأ معي من اليوم وقرر أن تأخذ مسئولية حياتك.

٤- الإدراك الواعي:

في بحث قامت به جامعة جورج تاون عن الإدراك كانت نتيجته أن أكثر من تسعين بالمائة من سلوكياتنا تلقائية نفعلها بدون تفكير!

في رأيي الشخصي يمثل الإدراك أكثر من خمسين في المائة من التغيير. فمثلا المدخن الذي لا يدرك خطورة التدخين، وأنه من الممكن أن يودي بحياته، يستمر في التدخين!! ولكن لو أدرك إدراكًا واعيًا يكون في طريقة إلى التغيير، والشخص الذي يأكل أظافره، لا يدرك مساوئ

هذه العادة السلبية إلا إذا أدرك إدراكًا واعيًا خطورتها وقرر أن يبتعد عنها.

والآن دعني أسألك:

- هل تدرك قيمة نفسك؟
- هل تدرك أن الله سبحانه وتعالى خلقك في أحسن تقويم وسخر لك كل ما في الكون؟
- هل تدري أن قدرتك غير محدودة وأن عقلك يحتوي على أكثر من ١٥٠ مليار خلية عقلية، وأنه أسرع من سرعة الضوء، وأن عنده القدرة على استيعاب وتخزين أكثر من مليوني معلومة في الثانية الواحدة؟ وهل تدري أن عندي قوّة التفكير والقرار والاختيار؟

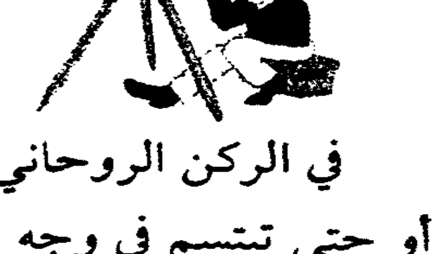
إدراكك لقدراتك واستخدامها إيجابيا يجعل من حياتك تجربة من السعادة وراحة البال. لذلك كن مدركًا لما تفكر فيه وقرر أن تتحكم في التفكير السلبي وتحوله إلى صالحك؛ لأن التغيير الحقيقي يبدأ في الأفكار ولكي يحدث ذلك يجب أن تدرك ما تفكر فيه.

٥- تحديد الأهداف

هناك سبعة أركان أساسية للحياة المتزنة نذكرها بإيجاز ونعود للحديث عنها بالتفصيل، وهي:

الركن الروحاني، الركن الصحي، الركن الشخصي، الركن العائلي، الركن الاجتماعي، الركن المهني، الركن المادي.

- **الركن الروحاني:** يحتوي على حب الله سبحانه وتعالى، والتسامح المتكامل، والعطاء غير المشروط.
- **الركن الصحي:** يتكون من التفكير الصحي، وشرب المياه، ونظام التغذية الصحي، والتدريبات الرياضية.
- **الركن الشخصي:** يتكون من الثقة في النفس، تنمية الذات، التقدير الذاتي، والصورة الذاتية.
- **الركن العائلي:** يتكون من العلاقات العائلية والزوجية، وعلاقة الوالدين بالأبناء.
- **الركن الاجتماعي:** يتكون من علاقاتك الاجتماعية، وقدرتك على الاتصال بالآخرين.
- **الركن المهني:** يتكون من أهدافك المهنية، عملك، تميزك في مهنتك، تحسين مهاراتك المهنية.
- **الركن المادي:** يتكون من دخلك الحالي، وأهدافك المادية.



لو فكرت ستجد أنك تستخدم الأركان السبعة يوميًا سواء كنت واعيًا بذلك أم لا!

في الركن الروحاني فأنت يوميا تصلي أو تدعو أو تعطي أو تسامح أو حتى تبتسم في وجه شخص ما. وفي الركن الصحي فأنت يوميا تأكل وتشرب الماء وتحرك جسمك، وفي الركن الشخصي فأنت يوميا تتحدث

عن نفسك مع الآخرين، وتريد أن تظهر في أفضل صورة ممكنة، وتريد أن تحسن من حالتك أو أحاسيسك.

وفي الركن العائلي فأنت يوميًا تتعامل مع أفراد العائلة سواء كان ذلك مع الوالدين أو الإخوة أو زوجتك أو زوجك أو الأولاد أو أي فرد من أفراد العائلة.

وفي الركن الاجتماعي فأنت يوميا تتعامل مع الناس بمختلف شخصياتها، وتتصل بهم بطريقة أو بأخرى.

وفي الركن المهني فأنت يوميا تعمل سواء كنت طالبًا يذهب إلى المدرسة أو الجامعة، أو أما تعمل في بيتها وتهتم بأولادها وزوجها، أو موظفًا يعمل في هيئة أو مؤسسة.

وفي الركن المادي فأنت يوميًا تتعامل بالفلوس سواء كنت تشتري شيئًا أو تبيع شيئًا، أو حتى تأخذ مصروفك من الوالدين، وعندك اهتمامات معينة بما يختص بالمال.

للأسف نجد أن معظم الناس يضع كل انتباهه وتركيزه على الركن المهني والمادي! لذلك نجدهم لا يهتمون بصحتهم ولا بعائلتهم، ولا حتى بروحانياتهم وعلاقتهم بالله سبحانه وتعالى.

لكي تكون سعيدًا ومتزنًا يجب أن تكون أهدافك في الأركان السبعة واضحة تمامًا بالنسبة لك. الأهداف من أهم عوامل التفكير الإيجابي؛ لأنّها تجعلك تركز على ما تريد وليس على ما لا تريد.. الأهداف تجعل لحياتك معنى وبدونها يشعر الناس بالضياع.



لكي تستطيع أن تخطط لأهدافك في الأركان السبعة اتبع الأسئلة التحليلية الآتية:

أين أنا الآن؟ هنا أنت تكتب أين أنت في كل ركن من الأركان.

فمثلا في الركن الروحاني تكتب: أنا أصلي بانتظام ولكن في بعض الأحيان أسرح وأنا في الصلاة، ولا أركز في ما أقول. أو لا أصلي الفروض في أوقاتها. أو لا أصلي في المسجد، أو حتى غير منتظم في الصلاة.

وفي التسامح تكتب مثلا: لا أستطيع أن أسامح من آذاني وأحتفظ بالغضب لفترات طويلة أو أسامح لكن أبتعد تمامًا عن الشخص الذي سامحته.

وفي العطاء من الممكن أن تقول: أنا سخي أو أنا لا أعطي غير الزكاة المفروضة علي أو لا أفعل شيئًا على الإطلاق.

المهم هنا هو أن تعرف تمامًا أين أنت الآن، وأن تكون أمينًا وصادقًا مع نفسك لكي تستطيع أن تحقق ما تريد.

وفي الركن الصحي فمن الممكن أن تكتب: أنا الآن لا أفعل أي شيء محدد لصحتي، فأنا آكل كما أريد بدون حرص، ولا أمارس أية رياضة على الإطلاق ولا حتى المشي، وتفكيري سلبي معظم الأوقات، أو أنا أحافظ على صحتي وأمارس رياضة المشي يوميًا لمدة ساعة، وأفكر إيجابيًا معظم الوقت... إلخ.

وفي الركن الشخصي من الممكن أن تقول: أنا أحب أن أحسن شخصيتي بالقراءة وسماع الأشرطة السمعية وأحضر الأمسيات والدورات التي تفيدني في التنمية البشرية. أو تقول: لا أهتم بالقراءة ولا أفعل أي شيء محدد لتنمية نفسي. إلخ..

وفي الركن العائلي من الممكن أن تقول علاقتي سيئة مع والدي وإخوتي، أو علاقتي بالعائلة عادية ليس فيها أي شيء من العاطفة، أو علاقتي بالعائلة ممتازة والحب متبادل بيننا ... إلخ.

وفي الركن الاجتماعي قد تقول: أنا شخص اجتماعي وأحب الناس وأحب أن أدعوهم ويدعوني، عندي أصدقاء كثيرون. أو أنا غير اجتماعي وأجد صعوبة في التعامل مع الناس وخصوصًا مع بعض الشخصيات.

وفي الركن المهني قد تقول: أحب عملي جدًا أو لا أحبه. علاقتي مع مديري جيدة أو لا أحبه ولا أتعامل معه ... إلخ.

وفي الركن المادي قد تقول: أنا مرتاح من الناحية المادية فلو نقص المال أعرف أن عليَّ أنا بفضل الله سبحانه وتعالى أن أفعل شيئًا لتغيير حالتي المادية. أو أنا لا أملك شيئًا وألوم حظي والبلد والجميع .... إلخ.

بعد أن جمعت كل المعلومات اللازمة قيم المعلومات ثم اكتب ما الذي تريده في الأركان السبعة ورتبهم حسب أهميتهم بالنسبة لك.

ثم اكتب المدة الزمنية التي تعتقد أنك تستطيع أن تحقق هدفك فيها. ثم اكتب كيف تستطيع أن تحقق ما تريد. ثم اكتب التحديات التى من

الممكن أن تقابلك وأنت ي طريقك إلى تحقيق أهدافك.

ثم اكتب ما الذي سيتحسن في حياتك عندما تحقق هدفك. وأخيرًا اكتب عندما تحقق ماذا تفعل بعد ذلك؟

أعدك أنه عندما تعرف أهدافك وتخطط لحياتكم لن تكون حياتك كما كانت بل ستصبح لها معنى آخر، وستجد أنك لا تريد أن تضيع دقيقة واحدة بدون أن تحسن نفسك فيها حتى، ولو كان ذلك استرخاء وراحة وتذكر أنه إن لم يكن عندك هدف ستعيش في أهداف الآخرين. فابدأ من اليوم وتأكد أن الله سبحانه وتعالى لا يضيع أجر من أحسن عملاً.

٦- التأكيدات المتضامنة:

دكتور شيد هلمستتر كتب في كتابه ماذا تقول عندما تتحدث إلى نفسك: «من الموالد إلى سن الثامنة عشر استقبل الإنسان أكثر من ١٨٠٠٠٠ رسالة سلبية وبسبب تكرار هذه الرسائل السلبية أصبحت جزءًا من حياتنا فاعتقدنا أننا فعلا كذلك!

من ضمن الرسائل التي من الممكن أن نكون قد استقبلناها: «أنت فاشل، أنت عصبي جدًا، أنت غبي مثل عمك تمامًا!، لن تكون نافعًا في أي شيء» إلخ.

من الرسائل السلبية التي استقبلناها من العالم الخارجي سواء كان ذلك في المنزل أو المدرسة أو من الأصدقاء أو من الناس .. المهم هو أن البرمجة الأولية تعتبر أقوى البرمجة التي تعودنا عليها، ثم أضفنا عليها من العالم الخارجي.

فبسبب هذه البرمجة نسينا أنفسنا، نسينا أننا أفضل مخلوقات الله سبحانه وتعالى، نسينا أن المولى عز وجل سخر لنا كل شيء. نسينا أننا معجزات لا يمكن حصرها، واعتقدنا أننا سلوكياتنا أو برمجتنا! لذلك خصصت هذا الجزء لكي تعرف من أنت حقيقة وأنك لست أي سلوك أو اعتقاد أو إحساس بل أنت أفضل مخلوق عند الله – سبحانه وتعالى – مهما كانت آراء الآخرين، وفي الحقيقة آراء الناس لا تدل عليك أنت ولك تدل عليهم هم.

لأن العالم الداخلي هو السبب في العالم الخارجي حسب قانون المراسلات، فلو كان الشخص متزنًا فهو يتكلم بالاتزان، ويساعد الناس، أما لو كان ضعيفًا فهو يتكلم بما يعرفه عن نفسه؛ لذلك لو قال لك شخص ما: إن فاشل فهو في الحقيقة يتكلم عن نفسه!! وإلا حاول أن يساعدك على التغيير بدلا من أن يحبطك..

التأكيدات المتضامنة تساعدك على التركيز على قدراتك، وعلى تحسين الأشياء التي تريد أن تحسنها في نفسك وهي تعمل كالآتي:

١- اكتب على الأقل عشرة أشياء جيدة عنك: لا تقل لا أعرف؛ لأنك تعرف الأشياء التي أنت ممتاز فيها، اترك القلم يكتب وستفاجأ بالميزات التي تتميز بها. لكي يكون ذلك سهلاً ومنظمًا استخدم الأركان السبعة للحياة المتزنة واكتب في كل ركن الأشياء التي تعرف جيدًا أنك رائع فيها.

٢- اقرأ هذه القائمة يوميا بأحاسيس متصلة وأعط لنفسك مرجعًا

لهذه الصفات. مثلا لو كتبت أنك ملتزم، فكر في تجربة معينة وجدت نفسك فيها أنك فعلاً ملتزم، وهكذا مع باقي الصفات؛ لأنك بذلك تعطي المخ الدليل على ما تقوم فيقوم بفتح الملفات العقلية التي تدعم كلامك.

٣- الآن فكر في شيء سلبي اعتقدته عن نفسك. مثال: أنا ذاكرتي ضعيفة! انفصل عنها بأحاسيسك أي اقرأها فقط، وكأنك تراها من الخارج. وقل لنفسك: هذا غير حقيقي فذاكرتي رائعة، واستطع أن أتذكر أي شيء أريد أن أتذكره. ثم اقرأ قائمة الأشياء الإيجابية التي كتبتها عن نفسك بأحاسيس مرتبطة وتنفس تنفسًا عميقًا وقل: الحمد لله.

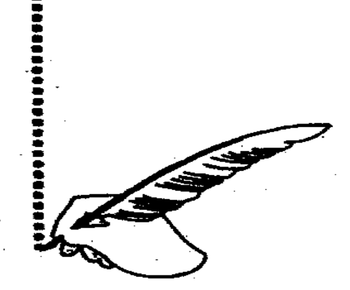
٤- ارجع للشيء السلبي الذي تقوله عن نفسك ستجد أن مخك لن يصدقه وأن التأكيدات المتضامنة قضت عليه تمامًا.

الآن دعنا نستخدم التأكيد المتضامنة مع الأشخاص:

- فكر في شخص ما تعرف أنه ينقدك، ويقول لك كلامًا كان يسبب لك إحباطًا.
- انفصل بأحاسيسك عن كلامه، وانظر إليه وكأنك تشاهد كل شيء من بعيد.
- قل لنفسك: ما يقوله غير صحيح فأنا لست فاشلاً، وأنا الآن أخطط لأهدافي وإن شاء الله سأحققها.
- اقرأ تأكيداتك المتضامنة واربط بها أحاسيسك.

- ارجع لكلام هذا الشخص ستجد أنها فقدت قوتها، وحلت محلها تأكيداتك المتضامنة.

كما ترى التأكيدات المتضامنة تساعدك على التركيز على من هو أنت حقيقة، وكيف تستخدم قدراتك لتحقيق أهدافك. هذا لا يعني أنه يجب علينا أن لا نستفيد من آراء الآخرين بل نقيمها ثم نحدث التغيير الذي يتماشى مع قيمنا واعتقاداتنا ومبادئنا.



من اليوم استخدم التأكيدات المتضامنة مع الأشخاص والأشياء وخصوصًا مع رأيك أنت عن نفسك لو كان سلبيًا.

٧- الوقت الإيجابي:

في استراتيجيات التفكير الإيجابي قدمت لك استراتيجية التنقيص والتصعيد، وشرحت لك كيف أن العقل البشري عنده القدرة على تصعيد مشكلة ويجعلها أكبر من حجمها الطبيعي، وأيضًا عنده القدرة على تنقيص حجم المشكلة حتى تتلاشى تمامًا.

الغرض من وصية الوقت الإيجابي هو أن تستخدم قدرة عقلك على التركيز على وقت تحدده أنت، وقد يكون ذلك الوقت لا يزيد عن عشرة دقائق كبداية تدرب فيها عقلك على التركيز على التفكير الإيجابي، ثم تصعيد هذه المدة إلى خمسة عشر دقيقة ثم إلى عشرين دقيقة وهكذا، المهم هو الاستمرارية في فعل ذلك حتى تصبح عادة من

عاداتك المخزنة في مراكز الذاكرة في العقل مما يجعلك تتصرف إيجابيًا بطريقة تلقائية.

قدمت هذه الطريقة في استشارة خاصة مع أحد رجال الأعمال في مونتريال بكندا كان يعاني من العصبية الشديدة، وكان يحاول أن يهدئ من أعصابه بالهروب إلى سلوكيات سلبية مثل التدخين، فكان يدخن أكثر من خمسين سيجارة يوميا ويشرب أكثر من خمسة عشر فنجان قهوة من الحجم الكبير، مما سبب له الإصابة بجلطة حادة كادت أن تؤدي بحياته.

طلبت منه أن يركز على شيء إيجابي في حياته وأن يقول لي تفاصيل هذه التجربة ففعل، وقال: إنه شعر بالراحة عندما تذكر التجربة وازداد الشعور عندما تحدث عن التفاصيل.

فطلبت منه أن يفكر في تجربة أخرى وأن يحكي لي تفصيلها، ففعل ولكنه في هذه المرة شرح تفاصيل أكثر وأخذ وقتًا أطول في الشرح، وقال لي: إنه شعر بإحساس إيجابي أكثر من المرة الأولى بمراحل طلبت منه أن يفكر في مكان عنده في بيته أو في مكتبه يخصصه لوقت التفكير الإيجابي، ففكر وقال لي: وجدت المكان. فطلبت منه أن يتخيل نفسه في هذا المكان وأن يفكر في تجربة إيجابية كما فعل معي وكأنه هناك. ففعل وقال لي إنه شعر بنفس الشعور والراحة. هنا طلبت منه أن يستخدم وصية الوقت الإيجابي يوميا لمدة عشر دقائق وأن يعود ليراني بعد أسبوع.

مرت الأيام وجاء رجل الأعمال لزيارتي ومعه ابنته باتريشيا وزوجته، وقال لي: «على الرغم من بساطة الوصية التي طلبت مني أن أفعلها إلا أنها

ساعدتني أكثر مما كنت أتخيل». قالت زوجته: «أنا شخصيا لم أره بهذه الطريقة منذ زمن بعيد» وطلبت مني أن أعلمها هي وابنتيهما الوصية.

هذا مثل بسيط يوضح لك أنه على الرغم من قدرات العقل الرائعة إلا أنه بسيط جدًا، ومن الممكن أن نعيد برمجته مرة أخرى بالأساليب التي تناسبنا وتساعدنا على النمو والتقدم ونجعل من حياتنا تجربة السلام الداخلي والهدوء النفسي.

ابدأ معي من اليوم وحدد مكانًا ووقتًا تكون فيه إيجابيًا مهما كانت الظروف وتمتع بالراحة والنتائج الإيجابية.

٨- التنمية الذاتية:

التنمية البشرية أصبحت من أهم المتطلبات الأساسية التي تطلبها الشركات والمؤسسات في موظفيها اليوم. فمن الممكن أن يكون موظف حاصل على شهادات عليا من جامعات عالمية ولكنه لا يستطيع التعامل مع الآخرين مما أدى إلى طرده من العمل. أو أن يكون هناك رئيس عمل غير متفتح للتقدم الذي يحدث حوله فلا يستفيد منه، بل يقاومه مما جعل المنافسة تأخذ عددًا كبيرًا من عملائه فلم يجد حلا إلا أن يغلق أبوابه. كلمة تنمية تعني النمو في الأركان السبعة. وبشرية تعني الجنس البشري، لذلك فالتنمية البشرية ليست علمًا ولكنها أسلوب في الحياة يستخدمها الإنسان لكي يعيش حياة أفضل.

هناك وسائل عدة يمكنك أن تستخدها لكي تستفيد من التنمية البشرية منها.

أ - القراءة:

التنمية البشرية غنية جدًا بالكتب المختصة في كل المجالات سواء كان ذلك في التفكير الإيجابي أو تقوية الذاكرة والتركيز أو التحكم في الأحاسيس السلبية أو في العلاقات الزوجية أو علاقة الآباء بالأبناء أو تقوية التقدير الذاتي والصورة الذاتية والثقة في النفس وغيرها من المجالات المختلفة.

اقرأ في مجالك أو المجالات التي تفضلها وتشعر أنها من الممكن أن تساعدك في عملية النمو الإيجابي والتقدم المتزن الذي تريده في حياتك.

اقرأ يوميا على الأقل عشرين دقيقة، وسترى بنفسك الفرق الكبير الذي ستجده في أسلوب تفكيرك وسلوكك.

ب - الأشرطة السمعية

إذا كنت تفضل السمع على القراءة مثل بعض الناس، فاستمع إلى أشرطة في التنمية البشرية، والأشرطة السمعية متوفرة بكثرة وبلغات مختلفة.

وفي رأيي الشخصي من الأفضل أن تقرأ وأيضًا تستمع إلى أشرطة لأنك بذلك تقوى حواسك وتملأ حياتك بالأفكار الإيجابية. من الأماكن المفضلة لسماع الأشرطة هي السيارة لأنك بذلك تستغل هذا الوقت الضائع في السواقة، و تحول سيارتك إلى جامعة متنقلة.

جـ - الأشرطة البصرية

هناك من يفضل الأشرطة البصرية لكي يرى بنفسه الكاتب أو

المدرب فيشعر أنه معه شخصيا فتكون إفادته أكبر. والأشخاص الذين يمثلون حياتهم بنظام تمثيلي بصري يفضلون أن يروا الشيء على أن يسمعوه أو يقرءوا عنه.

د - الأمسيات الجماهيرية

يمكنك أيضًا أن تشترك في الأمسيات الجماهيرية وتختلط مع أشخاص مهتمين بالتنمية البشرية. أنا شخصيا على الرغم من أنني أقرأ في الأسبوع على الأقل خمسة كتب وأستمع إلى معدل خمسة أشرطة سمعية سواء كان ذلك في سيارتي أو في الطائرة أثناء سفري أو عندما أمارس الألعاب الرياضية أو في وقت الاسترخاء. وأيضًا أشاهد على الأقل شريطين من الأشرطة البصرية في الأسبوع. إلا أنني أفضل أن أذهب للدورات بنفسي وأشارك في التدريبات التي يطلبها المدرب وأيضًا أوسع دائرة معارفي من أشخاص عندهم نفس اهتماماتي.

الأمسيات الجماهيرية تكون حاشدة بالجماهير ففي أمسياتي الشخصية تجد آلافًا من الناس. وتجدها رخيصة الأسعار ولا تزيد عن ساعتين لذلك يفضلها كثير من الناس الذين يحضرون مع عائلاتهم وأصدقائهم.

هـ - البرامج التدريبية

إذا أردت أن تكون الاستفادة أكبر فطبعًا البرامج التدريبية أنسب لأن وقتها أطول، فمن الممكن أن يكون يومًا كاملاً أو يومين أو حتى ثلاثة أيام. والشرح فيها مستفيض والتدريبات فيها مكثفة. ولكنها أغلى في السعر من الأمسيات.

و - الدورات المكثفة

عندما تجد أنك تريد أن تكون الاستفادة أكثر أو تريد أن تتخصص في تدريب التنمية البشرية فقطعًا الدورات المكثفة ستكون أفضل بالنسبة لك، فمن الممكن أن تكون مدتها خمسة أيام أو أكثر، والتدريبات فيها أكثر وأقوى وفي نهايتها تحصل على شهادة التخصص الذي يؤهلك أن تستخدمها في بناء مستقبلك. ولذلك تكون أسعارها مرتفعة إلى حد ما.

كما ترى لا يوجد أي مانع يمنع الإنسان من التقدم غيره هو شخصيًا! لأنه لو أراد الإنسان أن يحسن نفسه إيجابيًا سيجد ما يريد. هذه الوصية يمكنها أن تساعدك على أن يكون محيط حياتك إيجابيًا فلا تترك لنفسك أية فرصة للسلبيات.

٩- السكون والتأمل اليومي

لو نظرت حولك ستجد ضوضاء في كل مكان!

فهناك الضوضاء الخارجية:

هي الضوضاء التي نسمعها حولنا من العالم الخارجي وهنا نجد أصوات التليفونات المحمولة المزعجة التي أصبحت أغاني وأصوات حيوانات وكل شيء تتخيله على الإطلاق! وأصوات الطائرات وأصوات السيارات والموسيقى العالية التي يضعها بعض الناس على أعلى درجة كما لو كان أطرش جدًا! وأصوات الناس والزحام وعمال الإنشاءات ومعداتهم، والفضائيات وبرامجها المتعددة، وأصوات التلفاز والراديو والأخبار السلبية التي تسبب التعاسة والضياع.

ضوضاء في كل مكان، حتى أصبحنا نعيش في هذه الضوضاء وكأنها جزء منا دون أن ندرك أنها تجعلنا دائمًا في حالة تأهب مما يجعل الجهاز العصبي يعمل بقوة بدون أي داعٍ لذلك!

وهناك الضوضاء الداخلية:

كتب جاك كانفيلدن ومارفينسون هانسون في كتابهما عامل أينشتين: إن الإنسان يستقبل أكثر من ستين ألف فكرة يوميا. تصور! ضوضاء شديدة تحدث فى داخلنا. بالإضافة إلى التحدث مع الذات وأنواعه، التي قال د. شاد هلمستتر في كتابه «ماذا تقول عندما تتحدث مع نفسك» إن أكثر من ثمانين في المائة منها سلبي، وأكدت ذلك كلية الطب فى سان فرانسيسكو عام ١٩٨٦.

وأيضًا النقد الداخلي الذي يجعلنا نشعر أننا أقل من الآخرين والشعور بالخوف وعدم الأمان.

أي أننا نعيش في عالم كله ضوضاء، من الخارج وأيضًا من الداخل!

لو نظرت إلى الطبيعة التي حولنا ستجد أن كل شيء يحدث أو ينمو في هدوء وسكون تام.

- فالشمس تشرق في هدوء وتغرب في هدوء.
- القمر يظهر في هدوء ويختفي في هدوء.
- والنجوم والشجر والورود والأزهار كذلك.
- ولو نظرنا إلى النمل يعمل في هدوء تام.

- العنكبوت يبني بيته في هدوء تام.
- هل رأيت غروب الشمس؟ هل تمعنت فيه؟ ستجد نفسك في هدوء تام.
- وهل نظرت إلى النجوم في منتصف الليل وتمعنت فيها وفي ضوئها الرائع؟ هدوء تام وروعة خلقها الله سبحانه وتعالى في هدوء تام.

لذلك قررت أن أضع لك وصية السكون والتأمل اليومي، والتي عندما تجعلها جزءًا من جدولك اليومي ولو لبضعة دقائق فقط، ستعود عليك بفائدة لم تكن تخطر لك على بال.

إليك طريقة بسيطة وفعالة لكيفية الوصول إلى السكون والتأمل:

١- فكر في هاتين الكلمتين «الحمد لله» تخيلهما أمامك وكأنك تراهما في شاشة عرض.

٢- انظر إلى الفراغ الذي بينهما:

الحمد لله

ستجد نفسك لا تفكر في أي شيء لأنك تنظر إلى الفراغ، وستشعر بأنك في سكون تام.

٣- استمر في النظر إلى هذا الفراغ ثم أضف عليه التنفس بأسلوب «٨٢٤» أي اشهق في أربعة أرقام تعدهم في ذهنك واحتفظ بالهواء

لرقمين ثم أزفر في ثمانية أرقام. استمر على هذا التنفس حتى تشعر بالراحة التامة.

٤- أرخ عضلات عينيك ثم وجهك واشعر بالراحة والاسترخاء منتشرة فيهما.

٥- أرخ جسمك وابدأ من أسفل إلى أعلى الرأس ثم من أعلى الرأس من الخلف نازلا إلى أسفل حتى تصل إلى كعب الأرجل.

٦- فكر أو تخيل أن أمامك رقم (٣) ولاحظه وهو يبعد أكثر فأكثر ويصغر حجمه أكثر حتى يتلاشى، ثم لاحظ رقم (٢) وهو يبعد ويبعد ويصغر حتى يتلاشى ثم لاحظ رقم (١) وهو يبعد أكثر فأكثر حتى يتلاشى تمامًا ستجد أنك دخلت في مرحلة «الألفا» وهي مرحلة الاسترخاء.

٧- كن في سكون واسترخاء تام لمدة عشر دقائق.

٨- تنفس بنشاط وافر وعد من واحد إلى خمسة ثم قل:

«الآن قررت أن أفتح عيني وأنا أشعر بهدوء وبأنني أفضل من قبل» ثم افتح عينيك.

- اقرأ الطريقة أكثر من مرة حتى تفهمها جيدًا قبل أن تمارسها.
- من الممكن أن يقرأه لك شخص آخر بصوت هادئ وبطيء ويساعدك على الوصول إلى السكون.
- كما يمكنك أيضًا أن تقوم بتسجيل صوتك وتجعله يأخذك إلى مرحلة الألفا.

- أشجعك على أن تجعل السكون والتأمل اليومي جزءا من حياتك..
- فالسكون يقوي قدراتك ويجعلك أكثر ابتكارًا وإبداعًا.
- السكون يقلل من التعب ويساعدك على التخلص من الكثير من الأمراض.
- السكون يجعلك تصل إلى السلام الداخلي والهدوء النفسي والذهني والجسدي والعاطفي.
- السكون يساعدك على إيجاد الحلول لأكثر المشاكل صعوبة.
- السكون يجعلك تصل إلى أفضل حالاتك النفسية والذهنية والجسمانية.
- والسكون يجعلك تفكر أكثر في روعة الخالق عز وجل.
- ابدأ من اليوم ولو بخمس دقائق ثم أضف عندما تشعر أنك فعلا تتمتع بذلك.

١٠- الاهتمامات الشخصية والنشاطات اليومية

كيف تقضي يومك؟

هل عندك هواية ما تحبها وتشتغل بها على الأقل مرة واحدة في الأسبوع؟

من جولاتي حول العالم أسأل الناس في أمسياتي ودوراتي وأيضًا

في عيادات هذه الأسئلة وأجد أن معظم الأجوبة عليها تقريبًا متكررة مهما كان المكان الذي أحاضر فيه! فمعظم الناس يقولون:

«كان عندي هواية ولكنني كبرت على ذلك الآن!

وآخر يقول: «الهوايات للأطفال فقط!» أو: «لا أجد الوقت الكافي لكي أنهي مشاريع عملي فكيف أجد الوقت لهواية!» وآخر يقول: «أعتقد أن الهوايات مضيعة للوقت!».

دعنا نرى ما تقوله الأبحاث عن الهوايات:

مجلة «ريدرز داجست» كتبت: «الهوايات تجعل الشخص يشعر بالسعادة والتحكم في حياته لذلك فهي تساعده على النجاح».

وهناك باحث سويدي قال: «الأشخاص الذين ينشغلون في هواية يحبونها لا يصابون بأمراض نفسية، ومعدل إصابتهم بأمراض القلب أقل من الأشخاص الذين لا يمارسون أي هواية».

وكتب الملياردير الأمريكي شارلز جيفينز في كتابه «الذات الحقيقية»: «لولا هواياتي لما استطعت أن أفكر بوضوح ولما كان لي هذا النجاح».

وكتب العالم الأمريكي دكتور واين داير في كتابه «الأسرار العشرة للنجاح والسعادة»: «لكي أستطيع أن أكتب يجب أن أدخل في مرحلة تأمل تامة» وهو يمارس التأمل والمشي على الأقل ساعة يوميا.

أتذكر عندما كنا أطفالاً صغارًا كان أخي الدكتور أحمد الفقي، وهو

يكبرني بحوالي سنتين، يهوى تربية الطيور، فبنى له أبي رحمه الله «عششا» أعلى سطح بيتنا الذي كنا نسكن فيه في الإسكندرية وخصص لكل عشة من هذه العشش نوعًا معينًا من الطيور، فكانت هناك عشة للدجاج وأخرى للبط وأخرى للوز وأخرى للحمام وهكذا.

وكان أحمد يحب أيضًا اللعب على الناي فكان يصعد يوميًا يهتم بالطيور ويلعب على الناي كما لو كان يلعب خصيصا لهم! والعجيب أنني لو حاولت مصاحبته لا تتركني الطيور، بل كان هناك ذكر بط يهجم على أو على أي شخص آخر كما لو كان يقول لنا: هذا وقتي الخاص ولن أسمح لأحد بأن يأخذه مني. كنا نضحك وأحيانًا نسخر من أحمد! ولكن في الحقيقة أنه كان أكثرنا هدوءًا وأيضًا نجاحًا في دراسته. كان لكل منا في العائلة هوايته الخاصة، فوالدتي رحمها الله كانت تهوى النظافة فكانت تنظف البيت مع المساعدين يوميًا، وأيضًا المطبخ فكانت تطبخ لنا بنفسها أصنافًا مختلفة كل يوم. أما عن والدي رحمه الله فكان يهوى لعبة المصارعة وهوايته كانت واضحة على أجسامنا! وأيضًا كان يهوى مشاهدة كرة القدم في التلفاز وكان يشجعنا جدًا في هواياتنا.

وأخي الكبير سيد الفقي كان من أبطال مصر في الإسكواش وأختي الكبيرة كانت تهوى تربية القطط والاهتمام الشديد بها حتى كان عندنا في بيتنا في وقت واحد ما لا يقل عن ثلاثة قطط!

والعجيب أنها عندما تزوجت فوجئت بأن زوجها لا يحب القطط على الإطلاق بل ويخاف منها، فلم يوافق على أخذها معها في بيتهما.

ولكنها صممت على أن تأخذها جميعًا! فقال لها زوجها: «لك أن تختاري بيني وبين القطط» فقال: «القطط» وهنا تدخل والدي رحمه الله واستخدم مهاراته في المصارعة فاقتنعت أختي على الفور!

أنا شخصيا كنت بطل مصر في تنس الطاولة وكنت أمارس الجودو والكاراتيه والمشي والجري والسباحة والرسم والكتابة بالخطوط العربية وأعتقد أننا جميعًا أنا وإخوتي كنا نفعل شيئًا تلقائيًا دون أن نعرف القوة الرائعة وراء هذه الهوايات التي ساعدتنا على التحكم في أعصابنا (طبعًا إلى حد ما!) وأبعدتنا كل البعد عن السلوكيات السلبية مثل التدخين أو تعاطي المخدرات أو شرب الخمور.

والحقيقة أن الشخص الذي يقول إنه مشغول ولا يجد وقتًا لكي يمارس هواياته يكون عرضة لأمراض القلب وضغط الدم والقرحة العصبية السكر ..... إلخ، من الأمراض الجسمانية وأيضًا النفسية، فتجده سريع الغضب سواء كان يظهر غضبه على الآخرين أو يكتمه في داخله، وأيضًا تجده متوترًا وقلقًا ولا يفكر إلا في العمل سواء كان في العمل أو في خارج العمل.

العمل والراحة وجهان لعملة واحدة، ففي العمل تشعر بأنك تنجز وتنمو وتتقدم وأيضًا في الراحة التي تحصل عليها عندما تمارس هواية تحبها ستشعر بالراحة والهدوء النفسي الذي يساعدك في إنجاز في عملك وفي صحة أفضل في حياتك.

وقد وضعت هذه الوصية آخر وصية في الوصايا العشر لأنك

تعرف جيدًا أن العقل البشري يبني على آخر تجربة، وأنا أريدك أن تأخذه هذه الوصية مأخذ الجد وأن تفعل شيئا تحبه سواء كان ذلك: السباحة أو التنس أو أية رياضة تحبها أو التأمل أو اليوجا أو المشي أو التزحلق على الجليد أو القراءة أو الكتابة أو الرسم أو تربية الطيور أو حتى النظر إلى غروب الشمس في المساء لكي تتعمق أكثر من حبك لله سبحان وتعالى المهم أن تختار وتبدأ وتأكد أنك ستكون سعيدًا بقرارك.

مُكَوِّنَات التَّفكِير الذَّاتي

يولد الإنسان وينمو داخله الإدراك، يدرك المعاني والأسماء، وتتكون عنده لغة يستعملها في طلب احتياجاته، ويتواصل بها مع الآخرين، وداخل هذه اللغة اعتقادات المرء ومبادئ تفكيره وآراؤه، وقد يختلف الآخرون معه في بعض آرائه تلك، هذا الرأي الذي يتبناه الإنسان هو المفهوم الذاتي له. ويتميز بالآتي:

١ - أنه مكتسب

الإنسان يكتسب هذا المفهوم من العالم الخارجي؛ فالإنسان يولد ولا يعلم شيئًا؛ ملفات العقل فارغة، وملفات الروح فارغة، قال تعالى: ﴿وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لاَ تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [النحل: ٧٨].

وعن طريق السمع والبصر والقلب يشغل الإنسان هذه الملفات.

وأول ما يشغل تلك الملفات للطفل أثناء نموه، الأبوان، يتعلم منهما

الطفل كل شيء، اللغة والتعامل والخلق .. وبعد ذلك يكبر الطفل ويخرج للشارع والمدرسة ويكتسب أشياء أخرى من هذه الأوساط، وصبح له بعد ذلك أصدقاء، فيتأثر بهم سلبًا وإيجابًا.

كذلك يتأثر بوسائل الإعلام وما تقدمه وما تركز عليه، كما يتأثر بأسلوب مقدمي البرامج وطريقة كلامهم، فيجب هذا أكثر من ذاك .. إن الشباب حتى سن ١٨ عامًا يشاهدون التلفاز من ٤٠ – ٥٠ ساعة أسبوعيًا، والكبار يشاهدونه من ١٢– ٢٠ ساعة أسبوعيًا .. وكل هذا يساهم في الكتاب طريقة التفكير والميول والمعتقدات.

وبذلك يكون أكثر من ٩٠٪ من المفهوم الذاتي مكتسب من العالم الخارجي، بداية من الأبوين، وانتهاء بالأوساط الدراسية والبيئية والاجتماعية.

ومعنى أنه مكتسب، أنه من الممكن تغييره للأحسن حسب رغبة صاحبه.

٢ – أنه منتظم

والانتظام هو الأمان والضمان الذي يريد صاحب هذا المفهوم أن يشعر بهما لنفسه.

فيجب أن يطمئن أنه على خير وعلى صواب، وربما يضيق بالمخالفين، ويدافع عن وجهة نظره بشراسة... .

ولكي يهذب صاحب المفهوم الذاتي هذا الأمر، عليه أن ينفتح

على الآخرين، ويقبل منهم، فربما يجد عندهم الجديد الذي يحب أن يتعلمه، وأن يربط السعادة بالأمور الإيجابية والعكس.

٣ - أنه ديناميكي

أي أنه جزء نشط متحرك يجعلك:

- تريد أن تتعلم لغة.
- تريد أن تنزل من وزنك.
- تريد أن تحسن حياتك.
- تريد أن تنجز الماجستير والدكتوراة.
- تريد أن تمارس الرياضة.
- تريد أن تلتزم عباديا وأخلاقيا.
- تريد أن تترك العصبية.
- تريد أن تقلع عن التدخين.

وربما يتحرك الإنسان لتحقيق أمر من هذه الأمور، فيبدأ ويعد عدة أيام يقف، لأنه بدأ يشعر بالتعب والألم، فيأتي الجزء المنتظم في مفهومه الذاتي فيشده لأسفل؛ لأنه يريد أن يشعر بالراحة وعدم الألم.

والمعادلة المطلوبة

هي كيف أجعل الجزء الديناميكي منتظمًا؟ والجزء المنتظم ديناميكيًا؟ وهذه المعادلة تتمثل في ...

التغيير التدريجي

التغيير التدريجي الهادئ بخطا مستمرة دورية يومية ولو كانت بقدر قليل، فمع الوقت تظهر النتائج المبهرة لما تريد تحقيقه في أي أمر من الأمور.

وَسَائِلُ تَحْسِين المَفْهُوم الذَّاتي

١ - احذر الـ (أنا) السلبية

لا تقل أبدًا: أنا فاشل، أنا مكتئب، أنا ذاكرتي ضعيفة .. غاية الأمر أنك لم تبدأ في التفكير الإيجابي، أنك لم تحدد أهدافك، أو أنك تفكير في كثير من الأمور في وقت واحد. فتشعر في نفسك بالعجز .. فاحذر مثل هذا.

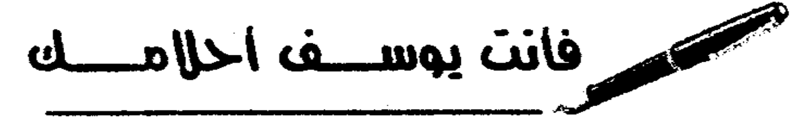
٢ - لا تعش في الماضي

هل توافق على الركوب مع شخص يقود السيارة وهو ينظر إلى الخلف؟ بالطبع لا توافق؛ لأنه من المؤكد أنه سيصطدم بأي شيء كذلك الذي ينظر إلى الماضي دائمًا فيشعر بالكآبة لأنه ماضٍ ليس فيه نجاح .. والمطلوب أن نستفيد من تجارب الماضي لبناء المستقبل.

٣ - لا تجلد نفسك

احذر أن تكثر من نقد الذات بصورة تصل بك إلى اليأس من الإحسان، واحذر يؤثر فيك ما تسمعه من الآخرين من آراء سلبية في حق نفسك.

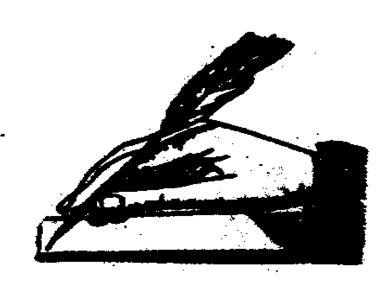
فأنت لك مفهومك الذاتي المبني على أفكارك، ولا مانع من الاستفادة من تجارب الآخرين وآرائهم، ولكن استفد من ذلك بشكل إيجابي يدفعك إلى الإمام، ولا يقف بك في مكانك، فالناجحون ليسوا أفضل منك .. ومن الممكن أن كون مثلهم وأفضل .. فقط إذا أردت ذلك.





الفصل الخامس

الاحْتِيَاجَاتُ الشَّخْصِيَّة



إن القلوب إذا عريت عن اليقين والتوكل خشيت الهباء، وإذا عمرت بالإيمان والصدق لم تبالِ بشياطين الإنس والجن، وحققت من النتائج ما يثير الدهشة.

إن التوكل حقيقة علمية؛ لأنني إذا اطمأننت جدلا إلى ما معي، فما الذي يطمئنني إلى ما حولي؟ عندما أسير في الشارع فقد أملك خطاي لأني أملك أقدامي، لكن لا أملك عقل السائق القادم من بعيد، ولا أدري أيبقى يقظان أم يغفل وعجلة القيادة في يده.



«القوة الذاتية أساس التغيير»

كان هناك شاب يريد أن يسود العالم في لعبة السيف swordmaster وهي لعبة من ألعاب الكاراتيه فدلوه على رجل ياباني وهو رجل متقاعد يعيش فوق جبل وقالوا له: اذهب إليه لعله يقبلك.

فالشاب لم يضيع وقتًا وذهب إليه مباشرة، فتركه الرجل لمدة أسبوع من غير أن يتكلم معه طوال هذا الأسبوع، ثم سأله بعد أسبوع: ماذا تريد؟ قال: أريد أن أتعلم لعبة السيف وأكون من رواد العالم في هذه اللعبة. فقال له الرجل: وأنا أقبلك. ففرح الشاب. فقال له الرجل: أنا هنا أعيش وحدي أنظف الأرز وعندي بئر أُخرج منه الماء فأنت سوف تقوم بهذه الأعمال مكاني.

وبدأ الشاب يقوم بتنظيف الأرض وتنظيف الأرز ويخرج الماء من البئر، وظل على ذلك لمدة أسبوع، ثم أتاه الشاب بعد أسبوع وقال له: أنا لم أتعلم شيئًا خلال الأسبوع وأنا لم آتِ لذلك، أنا جئت لأتدرب على اللعبة فقط! فقال له الرجل: أنا سعيد لأنك لاحظت ذلك، وقال له: اذهب وأكمل ما كنت تفعل وسوف نبدأ التدريب.

فذهب الشاب إلى عمله مرة أخرى وبدأ الرجل معه التدريب، فكان يتركه وهو منهمك في عمله ثم يخرج إليه فيضربه بالسيف الخشبي على رأسه ويختفي، وظل الرجل لمدة أسبوع يفعل ذلك مع الشاب فولد داخل الشاب حاسة لم تكن موجودة من قبل.

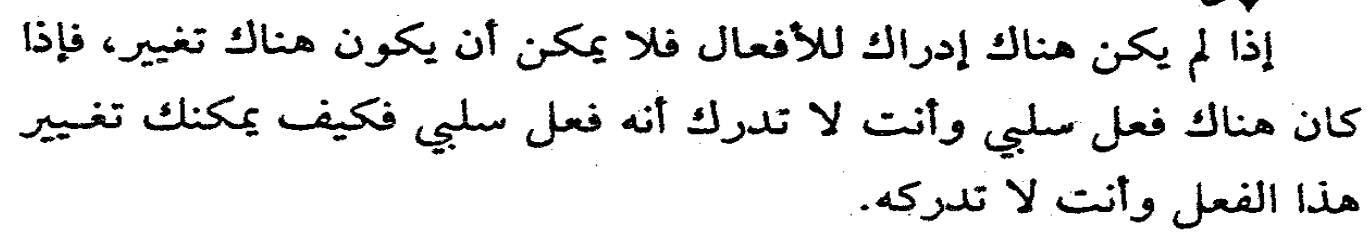
بدأ يدرك بحاسة السمع والبصر أن هناك شخصًا ما سوف يأتيه فبدأ يمسك بعد ذلك السيف منه ويبدأ الشاب يفعل ذلك مع الرجل عندما يجده مشغولاً فيمسك الرجل السيف من الشاب.

فقال الرجل: ماذا تعلمت خلال هذه الفترة؟ تعلمت الكثير وأهم شيء تعلمته القوة الذاتية التي هي أساس التغيير في الإنسان وأساس التقدم والنمو. فقال الشاب: وما هو الإدراك؟ قال الرجل: أن تدرك أين أنت. هذا بداية التغيير.

أن تدرك كيف تفكر هذا بداية التغيير.

أن تركز على شيء هذا بداية التغيير.

فإدراك ٥٠٪ من التغيير سوف تستمر عليه.



كَيْفِيَّة اكْتِسَاب الْعَادَات

إذا لم يكن هناك إدراك للأفعال فلا يمكن أن يكون هناك تغيير، فإذا كان هناك فعل سلبي وأنت لا تدرك أنه فعل سلبي فكيف يمكنك تغيير هذا الفعل وأنت لا تدركه.

فالمفهوم الذاتي يحتوي بداخله على الإدراك أولا، والإدراك يعطي معنى، والمعنى يكوّن لغة، واللغة بها معتقداتك وقيمك وإدراكك للأشياء، ووجهات نظرك هي التي تعطيك الثقة بالنفس حتى تواجه العالم الخارجي.

وعندما يختلف معك أحد في الرأي فأنت تدافع عن مفهومك الذاتي، وهناك أكثر من ٩٠٪ من سلوكياتنا تلقائية نفعلها بدون تفكير فيها؛ فمثلا دخولك لمكان يعني وجود (كُبْس نور) فأنت بدخولك سوف تنور هذا المكان فتبحث عن كبس النور، وهذا تعميم إجابي تلقائي.

وهناك تعميمات سلبية عندما تلغي سعادتك وتعيش في وهم وتعاسة. العقل الواعي ليس لديه فكرة عن شيء إطلاقًا، والعقل اللاواعي: هو المسئول عن مخازن الذاكرة فيعي العقل الواعي أنه لا يعي شيئًا يبدأ في تعلمها، والعقل اللاواعي يبدأ في تخزينها.

مثلا: أنت تريد تعلم القيادة ورأيت الناس وهي تقود فنزلت وركبت عربة وبدأت تقود فلم تستطع فالعقل الواعي اكتشف إنه غير ماهر في القيادة والعقل اللاواعي ليس لديه معلومات مخزونة عن القيادة، فأنت لا بد أن تتعلم القيادة.

وبعد ما تعلمت ويبدأ يكون عندك معلومات، فبمجرد أن تتعلم وتمارس تصبح القيادة تلقائية لذلك معظم التغيير لا واعي ومعظم التعليم لا واعي، فالإدراك هو الذي يشعرك بالمسئولية وبخطأ العمل الذي تقوم به وأن هناك شيئًا لا بد وأن يتغير أو أن هناك شيئًا يحتاج إلى زيادة تركيز ليصبح العمل أفضل من ذلك، فلولا الإدراك لضاع الإنسان ولعاش في ضياع ولولا الإدراك لكان الإحباط مَلَكَ حياة الناس.

سَامِيَة وأَحْمَد.. وفواتُ الأَوَان

هنا تروى قصة حقيقية عن اثنين متزوجين ظلا يعيشان قصة حب لمدة ٣ سنوات وأهل سامية كانوا غير موافقين على هذا الزواج وبعد الموافقة فرح أحمد كثيرًا بزواجه من سامية وظلا سعيدين بهذا الزواج فترة ليست بالطويلة؛ لأن سامية لم يرزقها الله بأولاد ولكن سامية كانت تملأ البيت وحياة أحمد رضا وسرور فكانا الاثنان في منتهى السعادة.

لكن أحمد كان عمله يهمه جدًا، فكان يخرج يقضي معظم وقته خارج المنزل، وكانت سامية تحاول تجعله يجلس معاها ويتحدث إليها، فبدأ يتكوّن عند سامية أحاسيس سلبية تجاه أحمد وبدأت تشعر بعدم اهتمامه بها وتراكمت هذه الاعتقادات حتى بدأت تشعر بألم شديد بإهماله إياها.

وعندما تتحدث إليه يتفادى الحديث معها أو يقفل الكلام في الموضوع نهائيًا وعندما تواجهه يقول لها ما الذي ينقصك؟ ولا أقصر في احتياجات البيت! فقالت له: أنت لا تقصر في حقي في شيء غير أني أريد أن أتحدث معك وأشعر بك وأجد منك الاهتمام بي كما كنت من قبل. وكان يقول لها: أنت تضيعين وقتك بغير فائدة ويقفل الموضوع ويخرج ويتركها.

وكان يراودها ألم فظيع استمر عدة سنين وعاودها هـذه المـرة هـذه الألم حتى كادت لا تحتمله في صدرها، فأخذها أحمد للطبيب وقـال: إن هذا سرطان في الرئة وانتشر حتى وصل إلى الصدر واضطر الطبيب لبتر الثدي وانتشر المرض في جسدها كله وماتت سامية.

أحمد جلس يبكي على قبرها ويتكلم بصوت مسموع ويقـول: كـم آذيتك من دون أن أشعر، كنت أهم إنسان في حياتي، لم أستطيع أن أعبر لك عن حبي طيلـة حيـاتي وكنـت أعطيـك اهتمامًـا ماديًـا ولم أعطـك الاهتمام المعنوي، وكنت دائمًا مشغولاً بحيـاتي وتركتـك للحيـاة اللـي كنتِ تبحثين عنها ولكنك تركتيني لحياة أخرى لم تكن في الحسبان.

أَخلاقٌ لاَ وَاعِيَة

في الجزء الروحاني الناس جميعها تصلى، وليس عليـك الاطمئنـان على صلاة الناس ولو أن هناك مخالفات تعطي لمن يصلى بسرعة لكـان نصف الناس يأخذون مخالفات! فلماذا تصلى؟ ولمن تصلى؟ هـذا أهـم ما في الموضوع، أنت تصلى لله رب العالمين، هل تعى ذلك؟ فمجرد أن تقول الله أكبر يجب أن تنسى كل شيء وتترك كـل كـبيرة وصـغير وراء ظهرك وتتجرد في هذه العبادة لله رب العالمين بقلب وعقل واع وصاف لكل ما تقول، ذهن يفطن لكل تصرف.

وكذلك لا تصح الصلاة وفي نفسك غل وحقـد لأحـد، ولكـن الصـلاة تجعلك تسامح من حولك وتغفر لمن أساء إليك. من لا يغفر لا يُغْفَر له.

وكذلك في الخصام فلا يجوز لمسلم أن يهجر أخاه فوق ثلاث، أكثر من ثلاث أيام لا يجوز الخصام حتى الدين المسيحي يقول لك ألا تخاصم وتذهب للصلاة، فلا تؤدِ الصلاة وكأنها حركات تؤدي بالجسم فقط وكأنها ألعاب تؤدي الصيام كذلك الصيام فأنت صائم عن الأكل والشرب وعن كل ما يغضب الله وتمسك لسانك حتى تحافظ على هذا الصيام.

سائق كان في رمضان، كان دائمًا يقول اللهم إني صائم اللهم إني صائم وهو متضايق، وأتى سائق آخر فكسر عليه فأمسك على أسنانه وقال اللهم إني صائم وجرى وراء السائق الآخر فسألته: ماذا حدث؟ فقال لي سوف أفطر عليه اليوم.

فتجد أن الناس لا تعي فقه الصيام ولا تعي أنها قد تموت فتموت على هذه الحالة، فعليك أخي ألا تضيع صيامك وأن تتفادى ما يؤثر على هذا الصيام بكثرة الاستغفار والدعاء والتوسل إلى الله بقبول هذا الصيام.

الغيبة. وهذه من الأخلاق اللاواعية أن تتكلم على الناس وليس على لسانك كنترول، ومعنى أن تتكلم على الناس أي كأنك تأكل في لحم ميت يقول تعالى: ﴿أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ﴾ [الحجرات:١٢] فاتقوا الله في ألسنتكم وفي الناس.

معنى أن تتحدث على الناس أي أن يأخذوا من حسناتك فإن فنيت هذه الحسنات أخذت من سيئات من تتحدث عليه ووضعت على سيئاتك، فلا تتكلم على أحد وأمسك عليك لسانك فإنه جنتك أو نارك.

 الإدراك .. الإدراك .. الإدراك

أحد حكماء الصين اسمه زينو ذهب إليه أحد تلامذته وقال له ماستر أنا الآن أصبح عندي حكمة رائعة فهل تعلمني شيئًا أكون به أفضل؟ فقال له: الإدراك. فقال له: لقد أدركت ولذا أتيتك، قل لي ما ينفعني.

قال له: الإدراك. فقال له: قد سمعتها منك في الأولى فبماذا تنصحني؟ قال: الإدراك. قال له تلميذه: أتسخر مني؟ قال المعلم: لا ولكن ارجع إلى الوراء خطوة وللشمال خطوة ثم للوراء خطوة أخرى. فقام التلميذ وفعل ما طلبه منه معلمه فوقع في مطب فتضايق عندما وقع، وقال لمعلمه: لماذا تفعل هذا بي أتسخر مني وتريد أن يسخر مني الناس؟ وهَمَّ أن يترك معلمه ظنًا منه أنه كبر في السن ويتصرف تصرفات لا يعيها. فقال له المعلم: أجلس......

فعندما أتيتني وقلت أنك متحكم في نفسك وعندك حكمة رائعة قلت لك الإدراك أي أن تدرك التحديات التي تواجهك في الحياة فلم تدرك أن هناك مطبًا فوقعت فيه، وعندما وقعت في الحفرة وتَعَصَّبت تغيرت أحاسيسك، فالإدراك الرابع هو سلوكك الذي تغير من الهدوء إلى العصبية ولكي تكون حكيمًا.

عليك أن تدرك أفكارك، تصرفاتك، تركيزك، أحاسيسك ، سلوكياتك، لأنه أساس التغيير، هو إدراكك لكل ذلك.

قِيمَةُ الإِنسَانِ ما يُحسِن

كانت هناك سكرتيرة في الولايات المتحدة الأمريكية قالت لي يا دكتور أنا أشتغل سكرتيرة وكيف أزيد من استفادتي أكبر من ذلك قلت لها اذهبي إلى عملك مبكرًا وأنهي عملك في وقت متأخر قليلا عن وقت انصرافك ولكن نظمي وقتك ووقت مديرك في العمل وتعلمي Power point وتعلمي الإنترنت وتعلمي كيف تصممين مواقع.

بعد ٣ شهر زاد مرتبها ٢٠٠٠ دولار قالت ليه لقد زاد مرتبي ٢٠٠٠ دولار فقلت لها لأنك زدتي قيمتك فعندما زادت قيمتك زادت استفادتك، فالناس لا تدفع المال من أجل وقتنا ولكن من أجل قيمة هذا الوقت.

فإذا أردت أن تكون الأفضل فزد من قيمتك عند الناس، وزد من قيمتك عند نفسك وزد من قيمتك عند الله سبحانه وتعالى فصلِّ بشكل صحيح وتقرب بالنوافل واقترب أكثر وأكثر فتزيد قيمتك، فوراء كل جهد قيمة ووراء كل قيمة توجد نية الاستفادة.

حِكَايَةُ التَّدخِين

في أيام كريستوفر كلمويس كانت أمريكا الشمالية بدأت تكتشف التدخين وكان هناك بعض الهنود يأخذون نوعًا من أصناف الشجر ويدخنونه فعجب ذلك كلمويس وأخذها وزرعها في العالم وانتشرت

بطريقة غير طبيعية.

ماذا يعجبك في التدخين؟ بعض الناس تقول يريحني وآخر يقول اعتدت عليه، ومنهم من يقول أصحابي يفعلون ذلك وأنا أفعل مثلهم، وغير ذلك من الأعذار.

أضرار التدخين: التدخين يجعل الجهاز العصبي يهيج ويسبب مرض الزهايمر (النسيان) لأن هذا الدخان يصل إلى المخ ويعمل على تآكل الأكسجين ويُدْخل مادة النيكوتين.

ويقول عارفر أنها تسبب مرض السرطان والزهايمر والرعاش والفشل الكلوي والجلطتين المخية والصدرية.

وهي حرام شرعًا كما أفتى بذلك اجتماع علماء المسلمين بنيويورك؛ فكل ما يؤذي العقل والجسد فهو حرام، فماذا تقول لله تعالى عندما يسألك؟ ومالك من أين اكتسبته وفيما أنفقته ووقتك الذي يضيع هباء في تدخين سيجارة فأنت بذلك تمسك بيدك مفتاح تعاستك في الدنيا والآخرة.

إن جهاز التنفس عندما يكون صحيحًا، يتنفس الإنسان بشكل طبيعي، هذا يجعله يستطيع ممارسة الرياضة بشكل منتظم، ويتمتع بلياقة بدنية يشعر معها بانشراح الصدر واعتدال المزاج.

عندما كنت صغيرًا وكنت ألعب البينج بونج وكنت من أبطال مصر كنت أتدرب كل يوم من ٦ إلى ١٠ ساعات فكنت لا تجد عندي شحوم

أبدًا وحتى الآن لم يزرني الشحم لأني اعتدت أن أتدرب يوميًا ولو ساعة واحدة على الأقل، اعتدت عليها ولا أتركها أبدًا.

لا تظلم نفسك

فأنت بدخان السيجارة تظلم نفسك بعصيانك لأوامر الله وإيذاء نفسك بالأمراض التي تصيبك وتظلم الآخرين عندما تدخن فتأخذ الأوكسين وتخرج ثاني أكسيد الكربون بالنيكوتين فتؤذي من حولك فأنت بذلك تميت الزرع وتفسد الحياة على نفسك وعلى الآخرين.

لو أنت دخلت مطعمًا بدخان السيجارة تخرج بكتريا تؤثر على كل الفيتامينات الموجودة في الطعام.

الملاحظ الداخلي

هل في مرة هممت بعمل وكان سلبيًا أو شيئًا خطأ يخالف الدين أو يخالف شخصيتك أو ضد قيمك وأخلاقك، ووجدت صوتًا داخليًا يقول لك لا تفعل هذا الشيء فهو خطأ؟

هذا الصوت الداخلي هو ما نسميه الإلهام وهو هدية من هدايا المولى عز وجل، فهو يوقظ الإنسان دائمًا ويجعلك دائمًا تدرك ما تفعل سواء سلبيًا فينهاك عنه أو إيجابيا فيعينك عليه ودائمًا يضع نصب عينيك: هل التفكير السلبي يحسن علاقتي بالله؟ هل التفكير السلبي

يحسن صحتي؟ هل التفكير السلبي يحقق أهدافي؟ فإذا كانت كل الإجابات بـ(لا) فهنا وظيفة الملاحظ الداخلي يقول لك ارجع، أعد حساباتك من جديد وأعد أهدافك وابدأ بتحقيق هذه الأهداف وابتعد عن التفكير السلبي وغيِّرْ من أسلوب تفكيرك هذا.

فسبب تغيير التفكير هو الإدراك نفسه أو قل هو الملاحظ الداخلي نفسه وهو الذي يعين الإنسان على تحقيق ما بداخله من أهداف، وهو صوت النجاح الداخلي، والإدراك هو جذور الشخصية وجذور الأفكار وهو المفهوم الذاتي لدى الشخص.

كَيفِيَّةُ تَغْيِيرِ العَادَاتِ ..

تتغير العادات عندما يشعر الإنسان بأن هناك مفهومًا سلبيًا في الإدراك، والصوت الداخلي له يشعر بأنه سلبي ونجد أن هناك عشرة احتياجات يحتاجه الإنسان ليشعر بالاتزان في حياته.

البناء والأمان، فالإنسان يأكل من أجل البقاء فلو أنك استيقظت من نومك متأخرًا وذهبت إلى عملك ولم تجد وقتًا للفطور وظللت حتى العاشرة مساء من الثامنة صباحًا، فعندما ترجع إلى منزلك يكون أول تركيزك على الطعام، فأنت لم تأكل طيلة اليوم، وهكذا الماء فإذا نقص ضاع الإنسان أو مات الإنسان.

وقد سألت صديقًا لي مالتي مليونير: لو أنك تائه في الصحراء ومعك كل مالك وليس معك ماء وهناك رجل معه زجاجتان وسوف

يعطيك إياهما بشرط أن تعطيه كل مالك. قال: أعطيه كل مالي وأخذ الزجاجتين؛ لأن المال إن عشت سوف أجلبه مرة أخرى، إنما الحياة لن أوهَبَها مرة أخرى، كذلك الهواء الذي تتنفسه من الممكن أن يعيش الإنسان من غير طعام لمدة ٣٠ يومًا ولكن لا يستطيع أن يعيش ولو لخمس دقائق دون هواء، كذلك النوم فهو أساس للإنسان وهو من الاحتياجات التي يهتم بها الإنسان يشعر بالاتزان، وكذلك العمل من الاحتياجات التي تشعر الإنسان بالبقاء والأمان.

* * *

قصص من الواقع

الكلب ميكى

كان هناك شاب عمره ٢٢ سنة صعد مبنى عاليًا حوالي ٣٢ طابقًا لكي ينتحر وقبل أن يرمي نفسه سمع مَنْ يقول إن هناك حريقًا فجرى ينقذ نفسه من الحريق.

أنا شخصيا كنت خارجًا من منزلي لأركب سيارتي وأنا أنزل سلالم المنزل فإذا بكلب أمامي كبير فأنا لا أعلم كيف نزلت ودخلت سيارتي وأغلقت الزجاج وإذا بي أنظر إلى الكلب من داخل العربة فإذا بجارتي تقول لي: ما هذا يا دكتور هل خفت من ميكى؟ فردت عليها: ميكى مَنْ؟ قالت: كلبنا اللطيف!!.

الديناصورات

كان هناك فيلم يعرض في السينما اسمه الديناصورات وفي هذا الفيلم يعطونك في السينما نظارة اسمها الثلاث اتجاهات فتشعر بأحاسيسك أنك داخل الفيلم وسماعات للصوت فتشعر وكأنها أصوات حقيقية فعندما أعطوني إياها رفضتها وكان هناك أحد المشاهدين ولكن عندما رأيته ورأيت تكبره تمنيت أن يأخذ هذه النظارة والسماعات وبالفعل أخذهم وعندما رأى

الديناصور يأتي على الشاشة قام الرجل وخرج خارج السينما وهو في ذعر تام لأنه عاش أحداث الفيلم وكأنها حقيقة.

الأنــــذال

كنت بالولايات المتحدة الأمريكية وكنت في محاضرة أتحدث عن الدوافع الداخلية والبقاء، وكل يوم يشيدوا بي ويقولون: ربنا بعثك لنا نجدة ورحمة بنا ويدعون لي، وفي أحد الأيام دق جرس الإنذار أن هناك حريقًا وكان هناك ٣٠٠ شخص موجودون، كلهم خرجوا وتركوني وحدي ثم عادوا بعد ذلك وكان الجرس غير حقيقي، فقلت لهم: هذا ما كنت أتحدث عنه فكلكم أنذال.

الكلب علاج الاكتئاب

د.أركسن الذي اخترع علم أسس التنويم بالإيحاء، إركسن عنده كلب وجاءه مريض عنده اكتئاب حاد فأتى بالكلب فرآه المريض فجرى وترك العيادة وقال للطبيب كان عندي شك في كونك مجنون ولكني تأكدت أنك مجنون.

حب البقاء يحرك الجبال

كان هناك طبيب يأتون له بالمريضة السمينة والتي لا تتحرك من

فوق سريرها منذ ١٠ سنوات فيضع تحتها نارًا فتقوم المرأة تجري بأسرع ما يمكن.

يحتاج الإنسان للبقاء ومن أجل البقاء يفعل الإنسان أي شيء ويحارب من أجل هذا البقاء فهو من أولويات الإنسان وهو ضروري لحياة الإنسان ولبقاء النوع، ويتسارع الإنسان والحيوان والنبات على بقاء النوع

* * *



البحث عن الأمان دائمًا

الاستمرارية ضمان البقاء، واستمرارية الحياة يحتاج من الإنسان إلى جهد وتفكير وحركة فتجد الناس تشتري طعامًا كثيرًا لماذا؟ فهل تضمن أن تعيش للحظة، أو تعيش لغدًا ولكن يضمن احتياجات منزله لأطول مدة، وهو لا يضمن إن كان هذا الطعام سوف يأكله أم غيره الذي يأكله ولكن يشعر بالأمان في و جود هذا الطعام ويضمن بقاءه به، وكذلك المال فيضع الكثير من البنوك ويتربح بهذه الأموال ولكن لا يهم من يصرفها إن كان هو أو غيره ولكنه يضمن وجودها معه.

ومن أجل استمرارية البقاء والحياة من الممكن أن يفعل الإنسان سلوكيات خاطئة كأن ينصب على الناس، ويكذب، أن يفعل الأخطاء، أن يستغل الآخرين، ويحلل هذا لنفسه كأنْ يقول: الناس كلها تفعل ذلك ولا بد أن أعيش! فهل هذا عيش؟ وهل تعيش أنت ويموت الآخرون؟

لكي تضمن عيشة سوية لا بد أن تعيش مع الآخرين في أمان وسلام وتحب أن يعيش الآخرون وهم يشعرون بالأمان وتضمن استمرارية وجودك وبقائك باستمرارية وبقاء الآخرين.

مَحْبُوبٌ مِمَّنْ أُحِبّ

مهم جدًا أنك تكون محبوبًا ممن حولك وتحب من حولك، فحاول أن تحب من حولك وتقول لهم إنك تحبهم فهل يا ترى أنت محبوب من

عائلتك؟ هل يا ترى حضنوك وأنت صغير وأحبوك؟ هل تحب والديك؟ وأهم من كل شيء هل تحب الله؟!

معنى أنك تسمع من والدك ووالدتك وإخوتك أنهم يحبونك فهذا شيء جميل ويشعر الإنسان بالأمان والطمأنينة، وهناك ١٢ نوعًا من الحِضن حاول أن تحضن أولادك وإخواتك ووالدتك ووالدك فهذا يشعرهم بحبك ويشعرك بحبهم، وكن دائمًا ممن يُحِبّ ويُحَبّ لنصل إلى الاتزان، فالإنسان غير المحبوب إنسان غير متزن تمامًا ولا يشعر بالأمان والاطمئنان.

وهنا قصة عن عدم الحب

كنت أشاهد برنامجًا في التلفزيون فرأيت شخصًا من البلدان المتقدمة جدًا يسمونه السفاح قتل ١٢ امرأة بطريقة مؤذية وفي السجن كانت معه مقابلة تلفزيونية لمعرفة لماذا يقتل النساء، فقال: أنا أقتل كل النساء التي تشبه أمي في الشكل لأني لا أعرف من أين آتى بها لأنها تركتني في ملجأ من صغري، وشعرت أني غير محبوب وإن خرجت فسوف أقتل كل امرأة تشبه أمي.

هذا الرجل يفعل ذلك لأنه لم يشعر بأنه محبوب ولم يشعر بالأمان حتى من أقرب الناس ليه.

القصة الأخرى عن عدم الحب أيضًا

بنت صغيرة قالت لها أمها يا ليتك كنتِ ولدًا، فشعرت البنت بعدم الحب ممن حولها فبدأت تتصرف وكأنها ولد؛ تفكر كالأولاد، وتتأخر

كالولد تمامًا، وتمشي كالولد، وتدخن كالولد، وكانت تقول: كل هذا حتى تقبولوني وتحبوني وتشعروني بكينونتي.

فاحذر أيها الأب وأنتِ أيتها الأم من كل كلمة تقولينها لأولادك وأشعريهم بالحب والأمان حتى يتقبلوا حياتهم وهم راضين عنها وحتى تشعرين معهم بالأمان والطمأنينة.

قصة حقيقية عن رجل في المكسيك

كان هناك رجل كبير في السن ٨٧ سنة يمشي كل يوم بجوار البحر يشم هواء البحر الجميل وفي يوم كان الجو شتاءً قارصًا وكان البحر هائجًا وسمع من يقول: أنجدوني .. أنقذوني .. فمن دون تفكير رمى الرجل الكبير نفسه في الماء حتى ينقذ هذا الشاب، ولكنه كان ضعيفًا ولا يستطيع العوم فكاد يغرق.

فرآه الشاب فدفع بنفسه إليه و حاول إنقاذه فخرجوا من الماء وشكر الشاب للرجل الكبير صنيعة وسأله: هل تستطيع العوم؟ فأجابه الرجل الكبير: لا. قال له الشاب: فما الذي دفعك إلى الماء؟ قال الرجل: لأنقذك، قال الشاب وكيف تنقذني وأنت لا تستطيع العوم؟ فقال الرجل: وهل تستطيع أنت العوم؟ قال: لا. قال: فالبنية أنقذنا الله.

فكن على يقين بأن الحب أساس الحياة، وهو يضع الخير ويُشعر بالأمان، وهو أساس الدفء في المجتمع. فأحب الناس يحبك الناس، وأحب الله يحبك الله. وتعامل بالحب تشعر بالحب في كل مكان من حولك.

تَقْدِيرُ الآخَرِين

يحب الإنسان أن يقدر الآخرين وكذلك يُحب أن يُقدره الآخرون ولكن هذا التقدير نابع من التقدير الذاتي للإنسان.

فهل أنت تقدر نفسك؟

هل يقدرك أقاربك في العائلة؟

يقول نابليون بونابرت: أنا من الممكن أن أعيش لمدة أسبوع كاملاً على التقدير.

يقول وليم جيمش الذي يسمى أبا علم النفس الحديث: إن من أعمق احتياجات الإنسان الحب والتقدير، والإنسان وهو صغير كان دائمًا يشد والديه حتى يريا ما يفعل ويثنيا على تصرفاته .

فما بالك بتقدير الله يقول الله ﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾ [التوبة:١٠٥] فهنا يخبرنا الله أنه بعملك سوف ينظر لك الله وكذلك النبي والمؤمنون.

ما هو التقدير في مفهومك؟

التقدير أن تقدر قدراتك وإمكاناتك وتجاربك وخبراتك في الحياة، أن تعرف قيمتك كإنسان وأنك أفضل مخلوق عند الله تعالى، سخر لك الدنيا بما فيها والكون بما فيه وخلقك فأحسن خلقك في أحسن تقويم.

من يقول لك إنك فاشل أو إنك لن تفلح في كذا بذلك يخرج مفهومه وإدراكه هو في الولايات المتحدة الأمريكية وفي أحد الملاجئ أتو

بطفلين صغيرين من أطفال الملاجئ، واحد منهما كانوا يطعمونه ويسقونه فقط، والآخر جعلوا له مربين تطعمه وتسقيه وتعطيه الحب والحنان وتحضنه كل يوم.

بعد أسبوع كبر هذا الطفل وشبا وكان سعيدًا أما الآخر فقد مات بعد أسبوع واحد بسبب عدم الاهتمام وعدم التقدير.

كان هناك صديق لي مدير عام في أحد الفنادق في مونتريال في كندا، كان يقول لي: لا ألوم أحدًا إلا بعد أن أقدره أولا ثم ألومه وأنهى حديثي معه بالتقدير أيضًا.

فأرجو منك أيها الأب الكريم أن تعامل أولادك بهذه المعاملة فابدأ بالثناء عليهم و أنه حديثك معهم بالثناء عليهم أيضًا، وفي وسط الثناء أخبرهم رأيك فيما لا يعجبك حتى يكون بينك وبينهم اتصال ويكون لدى أولادك الثقة بالنفس والاتصال مع الآخرين.

الانتماء

جميع المهن والحرف لها نقابات تنم عنها، فهناك نقابة الأطباء والمعلمين والتجارين والصيادلة المحامين ولها كارت خاص بها، فتجعل الشخص ينتمي إليها. وكذلك الفنادق ومعارض السيارات فكل مكان يجب أن ينتمي إليه صاحبه.

وأن يكون عندك انتماء شيء مهم جدًا فمثلا جميعنا يأتي إلى الدنيا وليس عنده انتماء لله سبحانه وتعالى، وهذه مشكلة كبيرة، وكذلك عدم

الانتماء للدين، عدم الانتماء لنفسك عدم الانتماء للعائلة.

فبعض الناس بسبب عدم الانتماء يسافر خارج البلاء وتغير أسماءها وقد تغير ديانتها وتعيش كعيشة هؤلاء الناس، حتى أسماء أولادهم تغيرت فلا هي عربية أو أجنبية، فيصبح الولد تائهًا ليس له انتماء لمكان ما أو لديانة ما أو لوطن ما أو لنظام ما.

كنت أشاهد برنامجا تلفزيونيا (برنامج ساعة صفا) كانت الفنانة صفاء أبو السعود قد دعت مجموعة فنانين من فيلم، وكانوا يتحدثون عن اللغات، فكانت إجابة الفنانين أن الإنسان لا يجب أن يتحدث بلغة ليست لغته.

وإذا كان هناك مختص لقال لهم إن اللغة انتماء، ومن تحدث بلغة غير لغته خرج عن انتمائه الشخصي للغة الأصلية.

وقد طلب مني أن أتحدث في بلد عربي باللغة الفرنسية فرفضت وألغيت الرحلة بكاملها فاللغة جزء من الانتماء وقد عشت ٣٠ سنة خارج مصر وكنت أدرس باللغة الإنجليزية والفرنسية ولكني عندما عدت إلى مصر تعلمت العربية جيدًا حتى برعت فيها ولا أتحدث إلا بها انتماء واعتزازًا بهذه اللغة فأضحك وأتكلم وأُعلِّم الآخرين باللغة العربية الآن.

فيا تُرى لمن تنتمي؟ لبلدك، أم لأهلك، أم للغتك؟ فتحدثوا بلغتكم مع أهلكم وعائلتكم فسوف تحسنونها أكثر.

وتعلم فيها أكثر وكن فخورًا بها وبوطنك وعندما تسافر إلى أي

مكان اعتز بوطنك وكن فخورًا بكونك عربيًا ودافع عن وطنك ولغتك، مهما حدث ومهما قيل عنا وعن لغتنا.

إذا اضطررت أن تتحدث بلغة غير العربية فلا مانع ولكن لا تنس لغتك الأصلية واعتز بها دائمًا ويكفي أنها لغة القرآن ولغة الإسلام ولغة النبي محمد ﷺ.

قِصَصٌ فِي الانْتِمَاء..

عندما كسبت مصر بطولة أفريقيا في الكرة خرج العالم كله يحتفل بمصر وبفريق الكرة، والكل كان يفخر بأن مصر كسبت في هذه البطولة وكان يفخر بأنه مصري في كل مكان وعربي أيضًا، فهذا من الانتماء.

في أحد الأيام بعد ما عُرِفْتُ في العالم الخارجي وكنت قد قمت بعمل في فن المبيعات والإدارة والتسويق وكتبت في هذا الموضوع سبعة مبادئ مبسطة وخمسة اعتراضات، وكانوا سوف يضعون اسمي في الصفحة الأولى مع ثلاثة من علماء التنمية البشرية في كندا، ولكن طلبوا مني لكي يضعوا اسمي بالصفحة الأولى أن أغير اسمي وأكون شخصًا مودرن.

فذكرني ذلك بالحلاقين زمان ونحن صغار يحلق لك نصف كلب ويا لله ألف مبروك وتعاله بكره، فقلت أعطوني مهلة أفكر في اسم يمشي مع شكلي، وفي اليوم التالي أتيت لهم باسمي كاملا إبراهيم محمد السيد الفقي وإن رفضت وضع اسمي في الصفحة الأولى فلن أتنازل

عنه وعن كوني مسلمًا وعربيًا.

سئل حكيم صيني عن حكمة اليوم في كلمتين فقال لهم (طُظّ).

فعندما تجد أن الآخرين يساومونك على أن تغير اسمك ومهنتك ووطنك في مقابل شيء ما فلا تفعل، ويكفيك فخرًا واحترامًا واعتز بنفسك وقيمك أن يحترمك الناس أكثر وتكبر في عيونهم أكثر وأكثر.

فإن لم يكن الانتماء باسمك العربي ووطنك ودينك وبلدك فلمن تنتمي إذاً ونشر اسمي رغمًا عنهم في الصفحة الأولى واكتفوا بـإبراهيم الفقي ويكفيني فخرًا أنه نزل كما هو عربي مسلم.

الانتِمَاءُ عِصْمَةٌ مِنَ الاكْتِئَاب

عندما تسافر خارج بلدك هل أنت فخور بأنك عربي، هل أنت فخور بنفسك وبلغتك وببلدك، أم تخاف أنك تقول إنك عربي أو تتحدث بلغة غير لغتك حتى يفهموك بها.

كل إنسان يسافر إلى بلد آخر فهو سفير يمثل بلده ويتحدث بلغتها وعلى أهل البلد أن يأتوا بمترجم ليترجم هذا الكلام، فاعتز بلغتك وبوطنك وانتم لهذه اللغة وانتم لهذا الدين فأنت بذلك تنتمي لله سبحانه وتنتمي لرسوله ﷺ.

واعتز وافخر بذلك، والانتماء هو الاحتياج الخامس من احتياجات الإنسان، وعدم الانتماء يولد الاكتئاب ولذلك تجد طفل الملاجئ إذا لم يجد أسرة ينتمي إليها ويحبهم ويحبونه ويتبنوه ويكبر معهم فلن يعيش

طبيعيًا، بل سوف يكون إنسانًا مكتئبًا مريضًا بعدم الانتماء وبالتالي لن يجد من يقدره ويهتم به ويحبه، فلن يتأقلم مع المجتمع ولن يكون إنسانًا طبيعيًا فالانتماء يشعر الإنسان بكينونته وبأهميته وبقدره عند من حوله.

وتجد عدم الانتماء أيضًا يظهر واضحًا جليا في الفضائيات العربية فتجد الفضائيات العربية كما هي في الأجنبية، اللبس والموسيقى والسلم الموسيقي والرتم والنغمات، وكذلك الرقصات، فأين ثقافتنا العربية وأغانينا الشرقية وسُلمنا الموسيقى؟ وأين انتمائنا إلى عاداتنا وقيمنا العربية؟ كل ذلك صار في طي النسيان واندثر ودُفِنَ مع الزمان.

أَلْفَاظٌ.. لاَ مَعْنَى لَهَا

تقول أم كلثوم وما نيل المطالب بالتمن ولكن تؤخذ الدنيا غلابا.. كلام جميل ممتع.

فأين نحن من هذه الدول التي كل همها أن تكون المرأة كاسية عارية ويهمها رقص القرود وكلام وألفاظ لا معنى لها ولا قيمة لها ولا مضمون فيها.

تجد كل المغنيين الآن لا يهتمون بالمضمون ولكن يهتمون بالشكل الخارجي والرقصة، واللبس والنساء ولا يهتمون بمضمون الكلام حتى ولا تناسق الكلمات ولا تراكيب الجمل.

وقد كانت المغنيات قديما يغنون للأم والأب وللأعياد ولشبابنا الذين يذهبون للعب الكرة وللناجحين في الثانوية العامة.

كان الأستاذ هشام عباس قد عمل أعمالاً جميلة وأغاني ممتعة ولها معنى فعندما جلست مع الرجل فقال لي سوف أغني أغنية، فقلت له كيف هي؟ فقال: مثل ما نراه الآن.. قلت له: عظيم ولكن أنبهك لشيء، عندنا قول يقول: من فَكَّر في امرأة أو نظر إليها وتمناها في نفسه فقد زنا فيها. فلو أنك أظهرت امرأة ورآها ٥٠ مليون وفكر فيها ١٠٪ فكان الناتج ٥ مليون زنا فهل تُعِد نفسك بمثل هذا للآخرة فلم يقم بالعمل وقام بأعمال أخرى.

هناك بعض الناس يؤدي أغاني لا معنى لها ومنها: قطعني حتة حتة وارميني لأي قطة، أنا كنت بحب واحد دلوقتي بحب ستة.

فأين انتماؤك للغتك ولموسيقاك أين تمثيلياتنا التي تنم عن قيمنا وأخلاقنا، وما دام ليس لديك لغة ولا قيم ولا أخلاقيات ولا مبادئ ولا دين فمن الممكن أن تقع أو أن يحركك أحد إلى ما لا يحبه الناس؛ لأنك بلا انتماء.

الانتِمَاء عِصْمَةٌ من الضَّيَاع

جاءني شاب في كندا وكان مصريًا ويبيع أفلامًا فديو عربي، فعندما نشتاق لفيلم عربي نذهب إليه، فلم نذهب إليه مرة وإلا ووجدناه يسب المصريين ويسب مصر ويسب الدنيا بأسرها، وكان معه بسبور إيطالي، وكان معه شريك مصري خَدَعَه وسرق ماله.

وكنت أنا مديرًا لأحد الفنادق هناك، فأتوا به ليعمل عندي، قلت

له: سوف أجد لك عملا ولكن بشرط ألا تسب في المصريين مرة أخرى ولا تسب مصر. وسألته: كم عمرك؟ قال: ٣٢ سنة فسألته: وعندما أتيت كان عندك كم سنة؟ قال: ٢٨ سنة. قلت: فلحم أكتافك من خير بلدك، فكيف تتحدث عنها وقد ربيت فيها وتعلمت بها.

وعمل معنا في الفندق وبعد أسبوع سب العرب جميعًا فطرد من العمل.

وعندما أراد أن يعود إلى وطنه مصر لم يملك سعر تذكرة العودة فجمعنا له المال، وعندما ذهبت لأعطيه المال قلت له: ربنا يوفقك ويهديك وإن شاء الله تكون عرفت الصح من الخطأ لأنك ما دمت بدون انتماء فستجد نفسك ضائعًا تائهًا ولن تكون أحدًا غيرك.

فالانتماء هو أساس الحياة وأساس الوجود وأساس العزة والفخر وبدون الانتماء أنت فاشل ضائع تائه لا هُوِيّة لك.

* * *

الاحتياجات الشخصيَّة

استقلال الشخصية ...

من أول ما يولد الإنسان ويأتي إلى الدنيا ، تستقبله الدنيا ضاحكة مستبشرة وينقطع حبله السري عن الأم يبدأ يعيش حياة مستقلة، يأخذ ويستقبل ممن حوله ويوجهه من حوله ولكنه مستقل بأفعاله وتصرفاته، فقد خلقنا الله أحرارًا مستقلين فَلِمَ نقيد أنفسنا ونقف في وجه هذا الاستقلال؟!.

بعض الآباء يتدخل في حياة أبنائهم وحتى في دراستهم، وقد أتاني أحد الشباب الذي وصل به الاكتئاب إلى الانتحار، فسألته عن السبب، فأجاب ببساطة أنه ليس حرًا في اختيار الجامعة التي يريد أن يدخلها فهو يريد دخول كلية الهندسة، ووالده يريده أن يدخل كلية الطب ويكون جراحًا مشهورًا، وهو لا يحب الدم ولا يريد هذه الكلية ويرسب فيها ويفرح بهذا الرسوب ويهديه لأبيه ويقول: أنا لن أكون كأبي أبدًا.

فهذه قدرات وإمكانيات وطاقات فساعد ابنك وكن إلى جواره ولكن لا تفرض عليه كلية معينة أو رأيًا ما ولكن ساعده بخبراتك وإمكانياتك وأفكارك ولا تتدخل في كل كبيرة وصغيرة، دعه يختار لنفسه ملابسه، كليته، ولا تقيده ولكن أمده بمساعداتك فقط.

عندما أرادت ابنتي دخول الجامعة، سألتها: ولماذا؟ قالت: حتى

أساعد الناس وأعلمهم ما تعلمت، فقلت: ولِمَ تساعدينهم قالت لأنـي أحب الناس وأحب مساعدتهم. فأنا أفهم ما تريد ثم أدعمها بما تحتـاج إليه من مساعدات وخبرات وأكون بجوارها جنبًا إلى جنب، وأوسع لهـا آفاقها وأعلمها كيف تعيش وأعينها على تصليح أخطائها، وهذا في جميع الأمور وليس في الدراسة فقط حتى أساعدها في تكوين شخصية مستقلة بها.

وكذلك مع أبنائك في حيـاتهم سـاعدهم أن يكـون لهـم شخصـية مستقلة وأفكار مستقلة، ويقـول العلمـاء في جامعـة هـاربرد إن الطفـل عندما يولد حتى عمر سنتين ابتكاراته جاهزة ١٠٠٪ مـن بعـد السـنتين حتى ٥ سنوات ينزل معدل الابتكار حتى ٣٠٪ وهذا بسبب أنك تقول لابنك لا تفعل ذلك وافعل ذلك وإن فعلت كذا سوف أضربك فأنـت بذلك تحد من ابتكاراته.

عَلِّمْ ابنك أن يشعر أنـك تنمـي أفكـاره وتنمـي ابتكاراتـه وتنمـي إحساساته. وأتذكر أن ابنتي في يوم وهي صغيرة قالت: والدي أنا عملي أن أخرب لك الأشياء وأنت تصبر.

فأنت عليك تعليمهم القيم الأساسية والمبادئ والقيم التي يسـيرون عليها طوال العمر وتوجه وترشد وتترك لهم الطريـق، فقـربهم مـن الله واجعلهم يحبون الله والصـلاة والصـيام واتـركهم بعـد ذلـك يكونـون شخصياتهم.

اتصلت عليَّ أم وقالت مشكلتي إن ابني الصغير عمره ٤ سنوات،

دائمًا يفك الأشياء وأظنه مجنونًا فقلت لها: عَلِّميه أن يكون مبتكرًا ومبدعًا فما دامت هوايته الفك فعلميه أن يركب ما فك وأن يجمع ما خرب.

لا تطلب من ابنك أو من عامل عندك أن يكون مثلك تمامًا، ولكن اطلب منه أن يكون له شخصيته المستقلة وأن يبدع هو، لأنه إن كان مثلك تمامًا فلن يزيد على ما أنت عليه.

في مونتريال كان لدى ألفا عامل وكنت دائمًا أفكر كيف ينفذون ما أريد، على أساس أن ينفذ العمل كما أريده، ووجدت أنهم أذكى مني بكثير في أسلوبهم فليس شرطًا أن يكون أسلوبي هو ما ينفذ ولكن أترك المساحة للعمل أن يسير بضوابط وقيم ولكن بطريقة العامل فلعله يبدع ويبتكر أفضل منك فسوف تدهش من قدراتهم الرائعة.

وأنا بكندا كنت أعلم أولادي اللغات الفرنسية والإنجليزية وأبعثهم مصر ليتعلموا اللغة العربية وكنت أحدثهم بجميع اللغات لكن حديثي دائمًا معهم بالعربية وقد أصبحوا أفضل مَنْ في المنطقة يتحدثون العربية ويعلمون من حولنا اللغة العربية، وقد كنت أساعد الناس بكندا في فتح مدرسة لتعليم اللغة العربية لأن لغتك انتماؤك وشخصيتك وأفكارك وحياتك.

ونجد أن اليابانيين يهتمون بأن تكون للشخص شخصيته المستقلة في عمله وبيته وحياته حتى يبتكر ويبدع ويتقدم، ولذا فهي تسود العالم الآن.

الإنجَـــاز

ماذا أنجزت في حياتك؟

سؤال يُطرح عليك لتسأله لنفسك، وما هو الإنجاز؟

الإنجاز هو النجاح في عمل ما تحبه ويعطيك حافزا للحياة كلها، فمثلا كان هناك بطل في البينج بونج هذا البطل وهو في الثانوية العامة رفض والده أن يذهب على التدريب فبعد أن كانت نتائجه ٩٠٪ بدأت تقل حتى وصلت إلى ٧٠٪ فأتاني والده وأخبرني بما حدث وقال لي إنه في الثانوية العامة ويحتاج إلى صفاء ذهن ومذاكرته كثيرة فأنا أرفض التدريب لذلك، فما رأيك؟ قلت له عندما كان يلعب ويتدرب فهذا إنجاز وأنت سحبت منه هذا الإنجاز، وهذا كان دافعه للتفوق رغم أن التدريب من ٦- ١٠ ساعات، فكان عليك بدلاً من أن تحرمه من هذا الإنجاز أن تقلل أيام التدريب فقط بدلاً من ٥ أيام فلتكن يومين أو ثلاثة فقط؛ فهو لن يذاكر ٢٤ ساعة، فاتركه لما يحب ولكن بحساب فقط وتوجيه.

فتركه والده وبدأ الولد يرجع لنشاطه ولنجاحه مرة أخرى.

كان هناك بحث عن الاحتياجات الأساسية للإنسان، وكان الجميع يتخيل أن الأكل والشرب والبقاء والكلام هم الاحتياجات فقط ولم يتخيلوا أن الإنجاز مهم جدًا، وأن يشعر الإنسان بالفرحة والبهجة ويزيد تقديره الذاتي لنفسه ولمن حوله، ويشعر أن هناك معنى لحياته وأنه يجب

البقاء عندما ينجز هذا الإنجاز، يشعر الإنسان بقيمته في الوجود ويحس الثقة بالنفس.

وهناك إنجازات متعددة فهناك إنجاز روحاني مع الله تعالى ثم صحي ونفسي واجتماعي وثقافي وعائلي وشخصي.

الرِّضَا والاسْتِمْتَاع

أن تكون راضيًا عن كل ما أعطاه الله لك فهذا جيد، فالرضا قناعة وإنجاز والرضا، يولد بداخلك شعورًا بحب الله تعالى وشكره على ما أعطاك من نعم، ومع الشكر يشعر الإنسان بالراحة الدائمة والسلوك الإيجابي، فتكون دائمًا في تحسُّن مستمر راضيًا بعملك وبرزقك وبشكلك، وراضيًا عن نفسك وعن نتائجك، وهذا يساعدك على الإنجاز الجيد والحركة المستمرة بدون ملل أو تعب.

ولكن أن يكون لك روتين مستمر وطريقة واحدة فهذا يشعرك بعدم الرضا والضيق المستمر من حياتك ومهنتك وبيتك وأولادك وهذا يجعلك في اكتئاب دائم وعدم رضا، ويُكوِّن لديك سلوكًا سلبيًا فلا تستطيع مع هذا السلوك إنجاز مهامك والنجاح فيها.

اليابان مثلاً في تحسن دائم فهم يحسِّنون من أنفسهم ويعيشون بأربع كلمات: صباح الخير، شكرًا، التحسن المستمر، المرونة التامة.

فتجد أن الكلمتين الأولى والثانية أخلاق، فسَلِّمْ على الناس واشكرهم على ما يقدمون لك من مساعدات ومن جهد، ثم اجعل نفسك في تحسن

مستمر، ولكن كن مرنا في أسلوب تعاملك مع الناس.

وقد بدأ اليابانيون من تحت الصفر بعد الحرب العالمية الثانية وقالوا ستكون البلد الأولى في صناعة الأقمشة، وفعلا كانوا هم البلد الأولى في كثير من الصناعات، وهذا بسبب الإبداع والإنجاز والاستمتاع بالرضا بالقليل والاستمرارية في الإنجازات المتتالية.

التَّغْيِيرُ والمعْنَى ...

يحتاج الإنسان للتغيير من وقت إلى آخر وهذا التغيير يعطي للحياة بهجة ونضارة ويعطي للإنسان صحة ونشاطًا بعكس الروتين اليومي فهو يعمل على الإحباط والتكاسل في الحياة.

ووجود المعنى في حياة الإنسان يضفي للحياة معنى ويشعر الإنسان بوجوده، وعدم وجود المعنى يسبب الهلاك والضياع.

وللبحث عن المعنى يقول أحد العلماء، ويشبه المعنى بالغوص في أعماق المحيطات وتسلق أعالي الجبال، يقول وليم جيمس: لولا وجود المعنى لضاعت الأحلام، ولولا وجود الأحلام لضاع الإنسان. فلا بد أن يكون لك معنى في حياتك وأن تهتم بهذا المعنى وتجعل لك هدفًا لهذا المعنى.

كنت في إحدى أمسياتي أتحدث عن العلاقات الزوجية الناجحة وفوجئت بإحدى السيدات تقول لي: يا دكتور أنا قررت أن أطلق من زوجي وأخرى تقول نفس الكلام فسألتها عدة أسئلة.

- هل يضربك زوجك؟ قالت: لا،

قلت: هل يخرج مع سيدات أخريات؟ قالت: لا. ولا يستطيع ذلك.

قلت لها: وهل ينفق على بيته؟ قالت: نعم، قلت لها: وهل لديكم أولاد؟ قالت: نعم.

قلت فهل من وقت لآخر تخرجان معا؟ فقالت: نعم، نخرج معا من وقت لآخر.

قلت لها: هل يهتم بك، ويعطيك من وقته؟ قالت: إلى حد ما.

قلت لها: اتركيه وهناك ألف امرأة منتظرة مثل هذا الرجل.

ثم نقلتها على الجزء البصري: أول مرة رآك ماذا كنت ترتدين؟ ثم إلى الجزء السمعي: وماذا قال لك؟ وماذا قلت له؟ ثم إلى الإحساس: أول إحساس جميل شعرت به؟ ثم نظرتْ لكل ذلك وقالت: والله عنده أشياء كثيرة جيدة لم أكن أراها من قبل، قلت: فهل تريدين الطلاق؟ قالت: لا أنا أحبه.

فكل الذي فعلته لهذه المرأة جزء من أصناف التغيير في الإدراك في التنمية البشرية، وهو علاج في التنمية البشرية، فكان الإدراك إيجابيًا ثم عندما اختلفا معًا صار الإدراك سلبيًا، والعقل البشري يفكر بآخر تركيز ويبني عليه باقي المواقف تركيزك وآخر إدراك لك، ولا تحكم على أمر بمجرد تفكير سلبي ولكن حاول أن تخرج نفسك من التفكير السلبي إلى الإيجابي لتحكم على الموضوع بحق وتركيز ولا تحكم وأنت منفعل.



كيانك قائم على التغيير

يقول المهرادجي مؤلف كتاب التأمل وقد أخذ العلوم التي تعلمها من الهند مع العلوم التي تعلمها من أماكن أخرى وترك الطب وفتح مركزًا في جنوب كاليفورنيا، يقول: إن الإنسان يتغير بطريقة لا يتخيلها العقل؛ فالكبد يتحلل ويتشكل ويتغير كل ٦ أسابيع والكلى تتحلل وتتشكل كل ٨ أسابيع والمعدة تتغير كل أسبوع والجلد يتغير كل ٦ أسابيع والعمود الفقري يتغير كل ٦ شهور.

فالله سبحانه وتعالى يغيرك دائمًا للأفضل والأحسن فأنت جديد دائمًا ولكن الذي لا يتغير هي أفكارك لأنها من صنعك فيتركها لك ويقول الله تعالى ﴿وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلاَ تُبْصِرُونَ﴾ [الذاريات:٢١] فالإنسان لا يستطيع تحريك إصبع واحد انكسر أو يصلح شيئًا قطع من جسده، ولكن الله تعالى أعطى للجسم مرونة يتحرك فيها بطريقة معينة، وفي الآية يتحدث الله إلينا بالطريقة البصرية وأحيان بالطريقة السمعية وفي أحيانًا أخرى بالأحاسيس.

فأنت متغير ومتجدد كل لحظة ومستمر في التغيير؛ لأن سنك يتغير وأفكارك تتغير؛ كل لحظة تكتسب خبرات وتجارب من الحياة، فقرر كيف يكون تغيرك، للأفضل أم لغير ذلك؟ واختر لنفسك التغيير المناسب والمتجاوب مع شخصيتك وأفكارك، وكن للأفضل دائمًا.

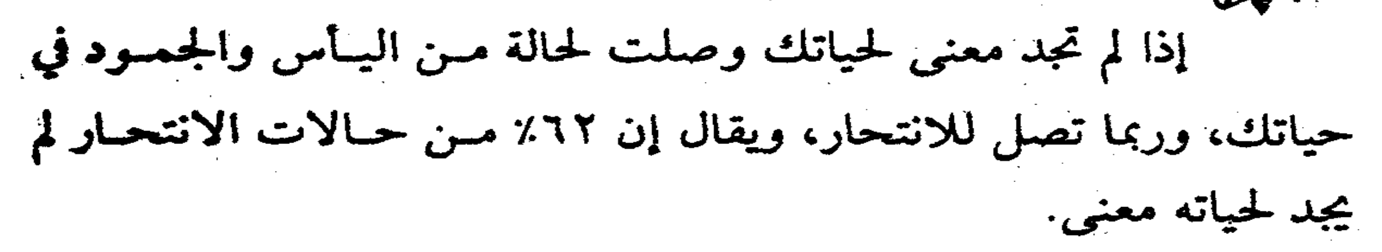
والإنسان الذي لا يتعلم سوف يحدث له تفليس نفسي، ومهني،

والإنسان الذي لا يلحق بموكب التغيير ولا يستغل الفرص ولا يكون شخصًا مرنا فلن يستفيد في حياته المهنية والعامة.

كيف يكون الإنسان مفلسًا؟ عن طريق الإحباط والقلق والتوتر والاكتئاب وحدة التوتر وهذا فعلاً متواجد في عصرنا هذا، رغم وجود إصدارات وأشرطة وخبراء وعلماء وتلفزيون وكتب وتعلم بالمراسلة إلا أن كل هذه الأمراض موجودة بشكل كبير، ولم تكن فيمن قبلنا، وإنما هي ضياع الانتماء بسبب البعد عن الله وعدم مقاومة التغيير.

يقول هايبل عن التغيير. إن لم أجد الطريق لصنعت الطريق. ففي كل يوم غير في نفسك ولو شيئًا بسيطًا، غَيِّرْ في طريقة كلامك وفي أسلوب تفكيرك وفي أسلوب كلامك، انتقِ أفضل الكلمات قم بتغيير إيجابي كل يوم في حياتك.

غِيَابُ المعْنَى طَرِيقُ الانْتِحَار...!!



إذا لم تجد معنى لحياتك وصلت لحالة من اليأس والجمود في حياتك، وربما تصل للانتحار، ويقال إن ٦٢٪ من حالات الانتحار لم يجد لحياته معنى.

فمثلاً داليدا وهي صغيره كانت تعيش في مصر في شبرا ونشأت في مصر وطوال عمرها تأمل أن تعيش في باريس وتكون نجمة عالمية، وهذا ما حدث بالفعل وأخذت ما احتاجت من جمال وشياكة وعلاقات وأموال ثم انتحرت، ووجد بجوارها ورقة مكتوب فيها لا أجد معنى لحياتي.

فلولا وجود المعنى لضاعت الأحلام
ولولا وجود الأحلام لضاع الإنسان

فاجعل لحياتك معنى بالقرب من الله تعالى وارض بما قسمه الله لك في حياتك وعملك تضمن بقاءك واستمرارية الحياة برضا وقناعة وحب لله تعالى، وتوكل عليه وقم بما يريده الله منك، وأعط كل ذي حق حقه. فأعط الصلاة حقها والصيام حقه وأعط كل عمل حقه من الإتقان، واتق الله في جميع أعمالك وأهدافك.

قيم كل من حولك عن طريق معرفة قيمه واعتقاداته وأفكاره وإنجازاته وأحاسيسه.

إن غياب المعاني والقيم من حياة الإنسان يسوقه إلى سوء التصرف، يكذب، يخون، يتردد، لا يحسن اتخاذ القرار.. بسبب عدم وجود قيم ومعان سامية يعيش بها...

جُذورُ النَّجَاح...

إذا عرف الإنسان أهم شيء في حياته، كانت هذه المعرفة إحدى القيم التي تكوّن جذور شخصيته، أو قل هي الدوافع التي توجه سلوكه وفكره، والفكرة هي التي تتصرف بها مع الناس حولك، والأفكار هي التي تجمع المعتقدات والقيم التي هي بمثابة الجذور للشجرة، فالقيم هي أسس ثابتة من حولك، وهي الجذور التي تبني غليها جميع السلوكيات

الأخرى والتي هي بمثابة الفروع للشجرة، وإذا وجب تغير في هذه القيم فأنت تغير في الجذور.

فما الدافع للتغيير؟ إما الحماس الزائد لفكرة ما.. مثلا عندما تشتري كتابا معينًا فأنت تشتريه بدافع تحمسك لفكرة أعجبتك، أو لقيمة الكتاب نفسه، أو لأنك تحب القراءة ومن الممكن أن تتعلم منه الكثير.

نجد أن هذه القيم والمعتقدات هي الاستراتيجيات التي تبني عليها سلوكيات وهي بمثابة العقل الواعي الذي يجعلنا نفرق بين الحلال والحرام، والصواب والخطأ.

ولولا هذه القيم والمبادئ والمعتقدات لضاع الإنسان وضاعت آماله وأحلامه وأهدافه، وهذه القيم تتكون من زمن طويل مع نشأة الإنسان في السبع السنين الأولى من حياته ونجد أن ٩٠٪ من هذه القيم نشأت وترعرت بداخل الإنسان؛ لأنه يمتص ممن حوله المعلومات والأفكار ويتزود بها من خلال كل ما حوله، من الأم والأب والمجتمع والمدرسة، وكذلك القيم العاطفية نجد ٩٥٪ فيها يتكون في خلال السبع سنين الأولى أيضًا، فهو قد أحب من حوله وشعر بحبهم نحوه فتكوَّنَ عنده إدراك الحب والعطاء والمنح والتسامح.

عليك أن تضبط هذه القيم والسلوكيات وتبلورها في معتقدات صحيحة بعيدة عن الشبهات والخرافات والأوهام ليأخذها طفلك صافية نقية بيضاء ناصعة البياض فتؤثر فيه وتغير في سلوكه وهو صغير فينشأ بطريقة صحيحة وسلوك سليم وقيم سوية.

أحلامُ الأمسِ واليَوم .. حقَائِقُ اليَومِ وَالغَد

كل ما يحدث في هذه الدنيا كان في يوم من الأيام حلمًا يحلم به الإنسان، فمثلا الأخوان جويز اللذان أسسا أول طائرة في العالم كانا يحلمان بالطيران، فكانا يحاولان الطيران، وقد قاما بعدة محاولات للطيران بأنفسهم من فوق الجبال.

وكان الناس يطلقون عليهم المتخلفين ولكنهما أصرا على الطيران وجعلاه هدفهما حتى وصلا إلى أن ما هو أثقل من الهواء لا يطير وما هو أخف من الهواء يطير، وفعلا حققا حلمهما وطارا في الهواء.

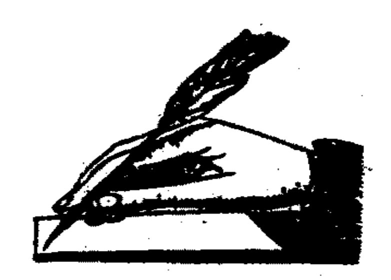
فنجد أن كل ما هو حلم يصبح حقيقة في يوم من الأيام بسبب الإصرار على هذا العمل وجعله هدفا في الحياة، وهذا الهدف يكون حافزًا لك ويحرك كل مشاعرك وأحاسيسك ويجعلك تدرك قيمة هذه الحياة وقيمة هذا الهدف حتى تجعله حقيقة يومًا ما.

* * *

الفصل السادس

أركان الحياة المتزنة





اعمل أيها الرجل، ولا تقل هل أنا مسير أم مخير؟ استغل المواهب التي آتاك الله، وأشعر بأن لك في الحياة حقوقا وعليك للحياة واجبات، وكفى كذبًا على الدين والدنيا.

القِيَمُ السَّبْعَةُ لِلحَيَاةِ المتَّزِنَة..

١- الركن الروحاني: وينقسم إلى أربعة أقسام:

- حب الله سبحانه وتعالى: وحب الله يظهر في كل حياتك؛ ففي دعائك يظهر هذا الحب، وفي إحساسك بهذا الدعاء حب لله، وما دمت تحب الله فأنت تحب عباده المؤمنين فيصبح الحب جزءًا من حياتك، وهذا الحب يضفي عليك سعادة وبهجة وقربا من الله ومن الناس فتشعر بأنك تحب من حولك ومن حولك يحبونك، فأنت تشعر بأنك مرغوب فيك.

- حب الرسول ﷺ - وحب الصالحين.

- حب الوالدين - حب النفس

هناك قصة جميلة في حب الوالدين، كانت هناك بنت عمرها ٨ سنوات قالت لوالدتها: ماما أنا مستعدة أكون مربية لأختي، وعمر أختها سنتان ولكن بشرط أن نكتب فاتورة، وكتبت (بالفاتورة فاتورة خاصة بأمي) لأكون مربية لأختي وأرعاها، ٣ جنيهات لأساعدها في عمل الواجبات أو لعمل أي شيء خاص بها، ١جنيه لأنظف المطبخ،... وفي النهاية جمعت المجموع الكلي فكان ١٠٠ جنيه تدفع نقدًا ولا مزاح في ذلك.

فردت عليها الأم بفاتورة أخرى مكتوب بها، ولكن أصرت أن

تقرأها ابنتها بصوت مرتفع، وكتبت فيها.

- تسعة أشهر حملتك في بطني مع التعب والإرهاق وكل جزء في ذلك مدفوع الثمن بالكامل.

- في الولادة كنت أموت وهذا أيضًا مدفوع الثمن.

- بعد الولادة كم سهرت لراحتك وكم قمت بالليل في الساعة ٢ صباحًا و ٣ صباحًا لأقضي احتياجاتك وألبي رغباتك وأجهد نفسي لراحتك وأذهب بك إلى المستشفى عندما أجدك مريضة ليلا أو نهارًا، وهذا أيضًا مدفوع الثمن.

- بعد ما كبرت ألبي كل طلباتك واحتياجاتك وأدفع ثمن كل ما ترغبين في شرائه وهذا أيضًا مدفوع الثمن، والنتيجة حب من أم لابنتها مدفوع الثمن، فقالت البنت لأمها: أعطيني فاتورتي ثم شطبت عليها بالقلم وكتبت عبارة أخرى تقول: أمي.. المبلغ مدفوع الثمن بالكامل وحُبي لك أكبر من أي شيء آخر.

فاعتز يا بني بحبك لأبويك لأنهما سبب وجودك في الحياة بعد الله تعالى، وهما سبب سعادتك ونجاحك بتربيتك وتأهيلك ومساعدتك في هذه الحياة، فكن خير ونيس لهما في الدنيا وكن خير من رُبّى فأثمرت تربيته في الآخرة لتكون من السعداء في الدنيا والآخرة.

الحب من أهم الأشياء الموجودة في الحياة، ولكن حتى يعيش هذا الحب لا بد أن يُدْعم بالتسامح، فلولا التسامح لما كان للحياة وجود، ولما كان للحب معنى، وهذا التسامح يضفى للحياة معنى، ويضفى

للدنيا بهجة وجمالا، فلولا التسامح لكان تفكير الناس تفكيرًا سلبيًا، هذا التفكير السلبي يؤثر على السلوكيات والأفعال التي يتعامل بها الشخص مع من حوله، ولولا هذا التسامح لضاع الإنسان في الدنيا الآخرة يقول النبي ﷺ «من لا يغفر لا يغفر له».

يقال إنه كان هناك أخوان أحدهما أكبر من الآخر وكان أبوهما رجلاً كبيرًا، وعنده مرض خطير، وهو على فراش الموت أتى بأولاده وكانوا قد كبروا فقال لم: عندي قطعة أرض سوف أكتبها لكم فعمروها وعيشوا منا وكلوا من خيرها.

فعاش الأخوان بعد ما مات الأب عيشة طيبة حتى تزوجوا وأنجبوا أولادًا. وفي يوم من الأيام أتى الأخ الصغير لأخيه الكبير وقال له: لقد وُلدت قبلي بـ ٦ أعوام وأخذت من خير هذه الأرض أكثر مني ومن حقي أن آخذ مالا أكثر منك وآخذ من الأرض الجزء الأكبر. فقال الأخ الأكبر: قف هنا فقد وُلدت قبلك وتعبت قبلك في الأرض ومن حقي أن آخذ الجزء الأكبر جزاء ما تعبت فيها هذه الستة أعوام.

فتخاصم الأخوان وقال الأخ الأكبر نقسم الأرض، وأتى بنجار وقال له سوف أذهب إلى السوق لأشتري ما تحتاجه الأرض فسوف أغيب ٨ ساعات فهل يكفي هذا الوقت لتبني بيني وبين أخي جدارًا حتى لا أراه ويراني؟ فقال الرجل نعم وبنى لهم (كوبري) فالتقى الرجلان على الكوبري وتعانقا وتغافرا وسامح كل منهم الآخر وقال الأخ الأكبر للأصغر: خذ حقك لأني ربيتك وأحبك أكثر فلا يهم ما

تأخذ، وقال الصغير للكبير خذ حقك لأنك تعبت أكثر مني في الأرض وطلبا من النجار أن يعيش معهم ويشتغل معهم فرفض الرجل وقال عندي ٣ كباري أخرى أضعهم اليوم.

كنت في مونتريال وكلمتني إحدى السيدات وتُدعي إيفليه وقالت لابد أن تأتي إلينا، فالناس هنا محبطة جدًا، واجلب معك جزءًا كبيرًا من الشرائط وسوف أبيعها لك وأعطيك ثمنها وذهبت إلى المطبعة وطبعت شرائط بمبلغ عشرين ألف جنيه، وأتى لهم رجل المطبعة بالنسخ المطبوعة وقالت له سوف أبعث لك المبلغ عن طريق البريد وظل أسبوعًا، والآخر ولم يصله شيء واتصل بالشركة، فقالوا له لقد ماتت فصُدمت وقلت الله يخرب بيتها، بدلاً أن أقول الله يرحمها وهذا بسبب حب الإنسان لنفسه أكثر مما يحب الناس وقد عملت ما بوسعها إلا أن قضاء الله هو الذي عاجلها.

حُبُّ النَّاس

حب الناس يجعلك أسهل وأروع وأكثر راحة وهذا هو الحب السامي والباقي مدى الحياة، ولا يجتمع الحب والشك معا أبدًا، فإذا دخل الحب من الباب خرج الشك من النافذة، والحب طاقة روحانية جميلة وغذاء روحاني عال، وهذا الحب يجعل الإنسان متقبلا لنفسه ولبنيته ولمجتمعه ولحياته بأسرها، وهذا الحب أيضًا هو الذي يجعل الأب والأم يضحيان من أجل أبنائهما ويهبان لأبنائهما حياتهما كلها.

هكذا يفعل الحب بالناس، فلولا الحب لما كانت الحياة جميلة

ومستمرة وذات قيمة ويكسوها الوفاء والتسامح والإيجاب ولا يكون هناك حقد وغل وحسد فتكون الحياة مثالية رائعة.

التَّسَامُح

عدم التسامح يجعل طاقة الإنسان طاقة سلبية وتفكيره سلبيًا ويُرغِّب الإنسان في الانتقام ممن حوله.

التسامح ليس بينك وبين العبد ولكن هذا التسامح هو شيء بينك وبين الله تعالى وهو فرصة لتقترب من الله أكثر وأكثر، وهو يريح القلب والعقل؛ لأنك عندما تسامح من حولك أو من يؤذيك فأنت لا تنشغل بالتفكير فيما فعله فيك وكيف آذاك وكيف تؤذيه ولكنك تسامحه فتريح القلب من الغل والحقد والحسد، وتريح العقل من التفكير فيما يرد إليك اعتبارك وماذا تفعل معه.

التسامح والغفران هما أساس الطاقة المجردة النقية، وهما أساس المستقبل المشرق لأنك تتعلم من مشاكل الناس ما يصلح حالك مع الله ومع الناس.

هناك ما يسمى العقل التحليلي والعقل العاطفي، فالعقل التحليلي يجعل الإنسان يكتشف كيف يستخدم كل شيء في الوقت المناسب، لأنه هو الذي يحلل هو الذي يتعامل بالمنطق، هو الذي يأخذ الطاقة الموجودة في العقل العاطفي ويحولها إلى معلومات ومنطق إيجابي يستخدمه الإنسان لتحقيق أهدافه، أما العقل العاطفي فهو المسئول عن الطاقة

وعن الهروب من المواقف الصعبة أو الهجوم في المواقف اللازم فيها الهجوم، ولكن ليس فيه معلومات عن أي شيء.

التسامح هو الصفاء والنقاء الداخلي فعليك بالتسامح أو لا بأول حتى تنظف ما بداخلك فتكون إنسانًا نظيف السريرة نقي القلب والجوهر والظاهر، فعليك بالتسامح ولا تشغل نفسك بالكيد والغل والحقد حتى تفرغ طاقتك للحب ولتحقيق أهدافك وآمالك ولتنال حب الله وغفرانه.

قُوَّةُ التَّسَامُح

يقول البعض إن التسامح ضعف ولكنه على عكس ما يقولون فالتسامح قوة يقول غاندي: إن التسامح من سمات الأقوياء.

وهذه القوة تكمن فيك لأنك تكتم غيظك فأنت قوي لأنك تستطيع أن تتغلب على نفسك، وأنت قوي لأنك تستطيع أن تقف في وجه من ظلمك ولكنك تسامحه لأن الله طلب منك هذا فأنت قوي بقدرتك على طاعة الله والخوف من عقابه.

فَوَائِدُ التَّسَامُح:

١- روحانيًا أنت بالتسامح قريب من الله قريب من عفو الله قريب من الناس من حولك وعندما يأتي عليك الليل وأنت متسامح مع الكل فأنت تجهز نفسك إذا مت لرضوان الله عنك.

٢- صحيًا أنت بعدم التسامح تجعل المعدة تخرج أحماضًا، هذه

الأحماض تؤذي المعدة حتى أن العلماء أخذوا هذه الأحماض ووضعوها في طعام الفئران، فماتت فهذه الأحماض تؤذي المعدة وتؤذيك صحيا.

كذلك العقل فهو دائمًا مشغول بعدم التسامح وكيف تؤذي هذا الشخص وكيف تقف في وجهه، فهو دائم التفكير مما يجعلك عصبيًا جدًا ويجعلك دائمًا متذمرًا متضايقًا سريع الغضب.

كانت هناك قصة تحكي في موضوع التسامح ولكنها حقيقة.

وأنا بكندا كان هناك أحد الأطباء الموجودين معي وجدته يدخل عليَّ في يوم وهو حزين فسألته: ماذا بك؟ فقال: فلان أخذ مني مالاً كثيرًا ولم يرده لي، وقد دفعت أضعافًا مضاعفة لأسترد هذا المال. فقلت له: فهل تسامحه أفضل؟ فقال: لا أسامحه أبدًا. فقلت له وماذا تستفيد من ذلك؟ ففكر الرجل وبعد ١٢ يومًا وجدته يقول: سوف أسامحه.

فانظر ماذا حدث له... فتح الله عليه فغادر إلى بلده ثم أتته وظيفة في الجامعة وفتح عيادة خارجية وبدأ يظهر في برامج في التلفزيون، وكانوا في التلفزيون يعطونه نفس المبلغ الذي أخذه منه هذا الرجل، وفي الجامعة نفس المبلغ، ثم فتح مركز تدريب.

والمفاجأة أن الرجل بعد ستة أشهر أتى للدكتور وأعطاه المبلغ لذي أخذه منه وقال له: أنا كنت أعاندك لأنك أتعبتني كثيرًا وقمت بما لا أحب من أعمال، ولكن هذا مالك وأنا لا أقبل المال الحرام لأني أخاف الله.

عندما تصلي ادعُ لمن ظلمك أو أساء إليك ولا تدعُ عليه فلعل الله

يهديه بدعائك فتأخذ أجر هدايته وأجر أعماله الصالحة، يقول النبي ﷺ «لأن يهدي الله بك رجلا خيرًا لك من حُمُر النَّعَم».

التسامح علاج لقصور الماضي وعون في المستقبل

إذا لم تسامح الماضي فستظل تحمله طيلة حياتك فوق أكتافك فإذا لم تسامح الماضي وتتعلم منه فأنت المخطئ وسوف تظل في مكانك واقفًا ولن تتقدم للإمام خطوة واحدة، وكم من الناس ظل بسبب موقف في الماضي يتحسر طيلة حياته ولم يتقدم خطوة للإمام ويرثى هذه النكبة طوال العمر.

كان هناك أخوان يمشيان بجوار البحر، فالأخ الصغير نزل ليعوم في البحر ولم يكن يستطيع العوم وظل الكبير يلاحظه وعندما بدأ يغرق وقف الأخ الكبير مكتوف اليد لأنه لا يستطيع العوم ولا يستطيع أن ينقذ أخاه وظل على ذلك حتى مات أخوه الصغير وقال لن أسامح نفسي على ما حدث طيلة العمر.

وهنا اسأل نفسك: إذا حدث ذلك مرة أخرى فسوف تتعامل مع الموقف بهذه الطريقة؛ أكيد لا، لأنك تعلمت من الماضي وأخذت من تجارب الماضي ما يعينك على المستقبل فلا تحزن على ما فات وابدأ من جديد وتوكل على الله وتب إليه عن الماضي فلعله يسامحك.

وهنا تُحكى قصة أخرى:

كان هناك أخوان يمشيان في الصحراء اختلف الكبير مع الصغير فضرب الأخ الكبير الصغير فبكى الصغير و كتب على الرمل: أخي

الكبير ضربني اليوم، ثم مشوا معا في بقية الطريق وكان قد بلغ العطش منهم مبلغًا كبيرًا فرأى الأخ الصغير واحة فرمى نفسه فيها ليشرب وكاد يموت فرمى الأخ الكبير بنفسه وأنقذ حياة أخيه الصغير، فجلس الأخ الصغير على صخرة كبيرة وأتى بصخرة صغيرة وكتب على الصخرة الكبيرة أخي الكبير أنقذ حياتي اليوم.

فسأله الأخ الأكبر عندما ضربتك كتبت على الرمل وعندما أنقذت حياتك كتبتها على الصخر فلماذا، فرد الأخ الأصغر وقال عندما يعاقبني أخي الكبير على شيء فعلته خطأ أكتبها على الرمل حتى تأخذها الرياح فتمحوها وأسامحه ولكن عندما ينقذ أخي الكبير حياتي فأكتبها على الصخر حتى تبقى منحوته في قلبي مدى الحياة.

حُبُّ الهَدِيَّة

هديتك أن الله تعالى خلقك في أحسن تقويم ولا بد أن تحب هذه الهدية مهما كان شكلك ومهما كان طولك أو عرضك فأحب نفسك كما خلقك الله تبارك وتعالى وأحب من حولك من والدين أو إخوه أو أقارب أو أصدقاء حتى ينتشر الحب في كل أنحاء العالم، وبهذا الحب سامح كل من حولك.

هناك من لا يستطيع أن يسامح وهذا لو عرف ما في التسامح من خير وأجر وفوائد لسامح الناس جميعًا دون تفكير لأن الملائكة تدعو لمن يسامح غيره وتستغفر له الله سبحانه.

وقد كانت هناك سيدة فاضلة التقيت بها وكانت متدينة جدًا وتريد أن تكون داعية إسلامية، ولكن كانت أمامها مشكلة، أنها إذا خاصمت لا تستطيع أن تسامح حتى مع أولادها. فقلت لها لن تكوني داعية إسلامية إلا عندما تضبطين نفسك الأول لا بد أن تفرغي الطاقة السلبية وتطهري نفسك وتنظفي ما بداخلك حتى تكوني مسلمة حقًا.

حبذا إن غضبت من أحد ولم تستطع أن تسامحه فاستغل المناسبات الطيبة كالعيد ورمضان وابدأ معه من جديد مهما كانت المشكلة، وسامحه لله وفي الله حتى يحبك الله، فاستغلال المناسبات الدينية يضفي على الإنسان بهجة وسرورًا وسعادة ويجعل الإنسان مستعدًا نفسيًا ومعنويًا أن يسامح من حوله ليجعله سعيدًا في هذه المناسبات.

لكي تصل للهدوء والاسترخاء عليك باتباع الآتي:

شبك يديك معا واضغط عليهم جيدًا في البداية حتى تصل للاسترخاء ثم خذ نفسًا عميقًا واطرد الزفير وكرر هذه العملية حتى تهدأ، ثم فكر في الشخص الذي أغضبك ثم انظر إلى ما فيه من مميزات ثم تغاضى عما به من سيئات وسامحه لله، ثم هنئ نفسك على ما أعانك الله عليه من التسامح واحمد الله على أن جعلك تسامح من أغضبك أو سرق مالك.

العَطَاءُ بلا شُرُوط

أن تعطي دون أن تنتظر من أحد أن يعطيك شيئًا فهذا عطاء غير مشروط، فأعط فقط ولا تنتظر من أحد أن يرد لك ما أعطيته.

احذري أيتها الأم الكريمة أن تقولي لابنك لو لم تفعل كذا لن أحبك ولكن قولي إن فعلت كذا فسوف أحبك، فمثلا إذا رتبت غرفتك سوف أحبك وهذا لأن الإنسان النظيف يحبه الله ويحبه الناس.

إذا شرطت العطاء فهنا تحدث مشكلة ويكون هناك ضعف في التقدير الذاتي للشخص لأنه سوف يشعر بالإهمال والإحباط.

كان هناك رجل يُدعى جيم وكان من رواد التنمية البشرية في العالم يقول إننا نصنع مكسبنا من أكل عيشنا (أي أننا نصنع حياتنا ومكسبنا من العطاء الذي نعطيه لمن حولنا).

فمثلاً عندما تعطي شحاذا شيئًا ما فأنت تشعر بالسعادة لأنك أعطيته ولأنك ساعدته ولأنك أسعدته فهنا سعادتك مستمرة باستمرار العمل.

العَطَاء بالمَال

منذ خمسة عشرة عاما وأنا كنت مديرًا عامًا لأحد شركات الفنادق الكبيرة وكنت قد أخذت ترقية، وكنت مساعد رئيس مجلس إدارة الشركة العالمية الكبيرة، وكنت قد استثمرت كل مالي مع بعض

المستثمرين وأفلسوا وكان هناك قانون يسمى قانون التفليسة فعندما يفلس شخص يضيع منه كل شيء فأخذوا عربته ومالي الذي كان في البنك وكل شيء مني ثم ذهبت بالتاكسي إلى البيت وزوجتي هي التي دفعت ثمن التاكسي وكان معي ١٠٠٠ دولار في المنزل فقط فحكيت لزوجتي ما حدث وغضبت لما حدث خاصة بعد النجاح الذي أحرزته كل هذه المدة.

كان يوم الجمعة وأخذت الـ ١٠٠٠ دولار ثم ذهبت للصلاة وهناك وجدت الشيخ يتحدث عن أننا في رمضان وقد أخذنا محطة إذاعية ولا ينقصنا سوى ١٠٠٠ دولار حتى نمتلكها وأخرجتهم من جيبي وقلت إن الله لن يضيعنا أبدًا، خاصة وأنا عندي مسئولية بيت وزوجة وأولاد وعندما رجعت إلى المنزل إذا بزوجتي تقول لقد اتصلت بك شركة كذا وهم على الهاتف وأخذت أتحدث إليهم فإذا بهم يريدونني في عمل واتفقوا معي على ١٠٠٠٠ دولار وهنا قلت لنفسي إن الله يضاعف الحسنة إلى عشر أمثالها.

حَتَّى الطَّيْر يَرْزُقُهَا الله وَهِيَ فِي أَعْشَاشِهَا :

كنت في جزر وكانت هناك مناظر خلابة جميلة تشد نظر كل إنسان وهناك رأيت بنتًا لا يزيد عمرها عن ٣، ٤ سنوات واشترت أيس كريم وفي الطريق وقع منها الأيس كريم وجاءت أربعة عصافير فأكلته فهذا رزق هؤلاء العصافير والله يرزق من يشاء بغير حساب.

فإن أردت المزيد فتصدق بما معك من مال ولكن ليس بلا حدود

وليس تواكلا على الله، ولكن توكل على الله واجتهد واعمل ليصلك هذا الرزق.



العَطَاءُ بِالوَقْت

العطاء هو هبة من الله والعطاء أنواع عدة، فهناك عطاء بالنفس وهناك عطاء بالعلم وهناك عطاء بالمال وهناك عطاء بالجهد وهناك عطاء بالوقت وكل هذا من أنواع الصدقات يؤجر عليها المرء من الله تعالى بقدر ما يعطي فله الأجر والثواب.

وتحضرني قصة حقيقية في هذا المجال

كانت هناك طفلة مع والدها ووالدتها تصلي صلاة الجمعة وفي أثناء الخطبة سمعت الطفلة الشيخ يتحدث عن العطاء وبعد انتهاء الخطبة أتت الطفلة إلى الشيخ بعد أن استأذنت والديها وذهبت إليه وقالت: أنا لا أملك مالاً كثيرًا حتى أعطيه للناس. فقال لها الشيخ: من الممكن أن تعطي الآخرين من وقتك وجهدك ومن معلوماتك وليس بالمال فقط أو على الأقل ابتسامتك، ويقول النبي ﷺ هنا **«تبسمك في وجه أخيك صدقة»** فمن الصدقة الابتسامة في وجه الناس وهي من سمات المسلم.

وعلى الفور سألت والدها ماذا نفعل فقال والدها نذهب إلى مستشفى من المستشفيات ونتحدث إلى المرضى علنا نخفف عنهم ما يعانون، وعلى الفور ذهب الثلاثة إلى المستشفى وهناك التقو بسيدة تبلغ

من العمر ٩٢ سنة، وعندها مرض السرطان قد انتشر في جميع أجزاء المخ فنظرت إليها السيدة العجوز وقالت: أنا هنا منذ ٨ شهور وأتعالج في المستشفيات منذ ١٤ سنة حتى من حولي ماتوا إلا أنا بقيت وحدي أتجرع مرارة المرض ومرارة الوحدة وكنت أدعو الله أن يبعث لي بأحد أحبه ويحبني، وربنا يبارك فيك وأنا سوف أدعو لك حتى آخر لحظة في حياتي. فردت عليها الطفلة وقالت غدًا أكون عندك في مثل هذا الوقت فأتت في اليوم التالي فوجدت السرير فارغًا فقد كانت السيدة فارقت الحياة وتركت على سريرها خطابًا مكتوبًا فيه: (مهما قلت لك فلن أستطيع أن أشكرك والشكر لله تعالى وأنا أحبك من كل قلبي وليس لي أحد في هذه الدنيا ولذا فقد كتبت لك كل ثروتي، ٢ مليون دولار).

نقول هذه منة الله وروعة العطاء فلولا العطاء لما وجد الحب ولولا العطاء لما شعر الإنسان بجمال الحياة.

العَطَاءُ بِالعِلم

بمهارتك ومعلوماتك أن تعلم ما الذي يمكنك أن تعطيه للآخرين وما هي المهارات التي تكسبها للآخرين.

عندي صديق من أصل إيطالي، هذا الرجل هو ثالث أقوى وأغنى عائلة موجودة في كندا، وهو رجل عبقري، يصل مبلغ ما يتحصل عليه في الشهر الواحد ٢ مليون دولار؛ فهو رجل مبتكر وأي شيء يصل إلى يده يخرج منه عملا ويكسب منه مالا.

آتى إلي في إحدى المرات وقال لي: أنا تعيس جدًا! فقلت: كيف لك أن تكون تعيسا وأنت معك مال وفير تستطيع به أن تجوب العالم كله بأسره، وعندك من العلاقات ما يكفيك، ومن الأولاد الكثير وكل شيء متوفر لديك. فقال: لكن تعيس! فوجدت أنه ينقصه الجانب الروحاني فأخذته وذهبت به إلى مؤسسة للمعاقين وهناك تأثر وقال: سوف أتبرع لهم بالمال. قلت: لا، أنت عبقري موهوب فأعطهم من وقتك القليل.

وفعلا خصص يومًا وبدأ يذهب إليهم في هذا اليوم دائمًا وأخذ يعلمهم الكثير من أفكاره وأسراره، فأحبهم وأحبوه وأخذ أربعة رجال ممن ليس لديهم أرجل ويتحركون على كرسي متحرك، وخلال ستة أشهر كان غير من حياتهم فأحبه الناس وبدأو يدعون له وينتظرون هذا اليوم وظَّف بعض الأفرادِ عنده فغير حياتهم بفضل الله ثم بفضل الجود والعطاء بالوقت والمال.

فالعلم والمال هما نعمتان من الله من أحسن استخدامها نجح في حياته وقدر الله له صنيعه وأعانه على ذلك وأبدله بهما نِعَمًا أخرى، وأنعم عليه وبارك له في علمه وماله.

فأعط دون أن تحدث بما أعطيت فهذا جزاء المحسنين والله تعالى سوف يزيد لك في مالك وعلمك بما لا تتخيل، فأعط ولا تبخل وسوف يرجع لك أكثر مما ذهب منك فالله تعالى يضاعف مالك وعلمك ويفتح عليك بغيره وبمجالات أخرى تستفيد منها.

نجد أن من أسماء الله الكريم فالله تعالى جواد كريم يجود على عباده بالعفو والصفح وبالخير وهو يحب المحسنين والجوادين، فأعط دون أن تخبر أحدًا حتى لا يأتيك الشيطان من مدخل هذا الكرم ويُحبط عملك فالنفس أمارة بالسوء.

إذا افتخرت بما تفعل وبما تعطي فأنت أمام الناس معطاء ولكن حبط عملك أمام الله تعالى وهنا تجد أن الله تعالى يبدلك من الحسنات الكثير فعندما تموت يكون مصيرك الجنة بأعمال الخير، يقول الله تعالى: ﴿يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۞ ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۞ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ۞ وَادْخُلِي جَنَّتِي﴾ [الفجر:٢٧-٣٠].

فالدنيا ما هي إلا أيام ولحظات من العمر تنتهي بانتهاء العمر ولا يبقى إلا ما قمت به في الدنيا من أعمال صالحة أفعال الخير. حاول دائمًا أن تسأل عن أشخاص لم تسأل عنهم منذ فترة واعتد على ذلك يوميًا ثم ساعد كل يوم محتاجًا في طريقك ثم ساعد غيره بعلمك أو اشترِ لأحد كتابا تعينه على الخير به وساعد بعض الناس بأن تقدم لهم كلمة طيبة أو فكرة بسيطة أو أعن محتاجا في طريقك ولو بالقليل من المال وأمسح على رأس هذا المحتاج.

بثلاثة أشياء تكسب ملايين الحسنات.

أعطيته وأحسنت إليه في العطاء، ثم مسحت على رأسه، ثم دعوت له. فكن إنسانًا سخيًا مع الناس يحبك الناس وكن كريمًا مع الناس يقبل عليك الناس وكن متسامحًا مع الآخرين يحبك الله ويسامحك ويغفر لك ما بدر منك دون قصد أو بقصد.

الركن الصحي

حاول أن تحافظ على صحتك بشكل متوازن وطبيعي، أن تتعب رياضة كل يوم على الأقل لمدة ساعة بأن تمشي قليلا كل يوم، أن تشم هواء نظيفًا يوميًا.

فاهتم بصحتك لأنها ميزان سعادتك وراحتك واهتم بها فهي رصيدك في الدنيا فخذ قسطا من الراحة وابتعد عن كل ما يؤثر على صحتك.

كان عندي صديق عزيز، كان رجلا ناجحًا في عمله وكان ثريا جدًا وكانت عنده شركة سياحية يعمل كل يوم من ١٦ إلى ١٨ ساعة، يدخن أربع علب سجائر يوميًا، يشرب من ١٤ إلى ١٨ فنجانًا قهوة وظل على هذا الحال أكثر من ٣ سنوات لم يأخذ يومًا راحة أو إجازة.

في خلال هذه المدة وفي يوم شعر بصداع غير طبيعي وفجأة أغمى عليه وعلى إثرها نقل سريعًا إلى المستشفى، فقد حدثت له جلطة في الجزء اليمين من المخ وظل في غيبوبة فترة طويلة وظل في المستشفى شهرًا ونصف شهر، وبعد ما أجريت له عدة فحوصات وعمليات اكتشف أن الجزء الشمال من جسمه حدث له شلل.

وقد كنت في جولة حول العالم فقطعت جولتي وذهبت إليه فقد كان

صديقًا عزيزًا عليّ فنظر إليّ وهو يبكي وقال: هل رأيت ما حدث لي؟ وقال لي: قد حذرتني كثيرًا ونصحتني كثيرًا ولكني لم أهتم لما كان يقال. فرددت عليه قائلاً سوف أطلب منك شيئًا فهل هذا ممكن؟ قال: ماذا؟ قلت: أولاً: أشكر الله على كل ما حدث.

ثانيًا: أريد منك شيئًا. قال: ماذا: قلت: ماذا تعلمت مما حدث؟ قال: تعلمت الكثير، تعلمت كيف أحافظ على صحتي وكيف أهتم بها.

بعد فترة عمل علاج طبيعي بدأ يتماثل للشفاء فرجع للتدخين كما كَان أو أكثر فحدثت له جلطة للمرة الثانية ولكنها كانت أصعب، فمَرّ بعدة مشكلات أخرى حتى وصل إلى الموت فعندما زرته، وكنت دائمًا أزوره، قلت له: ماذا عليك منها؟ اتركها فهي سبب كل المصائب اسأل المختصين واتركها لله فالله تعالى سوف يعوضك ويبدلك خيرًا منها ويعينك على تركها ففي الحديث **«من ترك شيئًا لله أبدله الله خيرًا منه»**.

ماذا جنيت منها فلا هي طعام ولا شراب ولا فيتامين ولا هي حلال، فماذا تريد منها؟ وإذا مت فسوف يسألك الله عنها وعن ماذا تفعل بها وعن هذا المال الذي تشرب بها... والآن صديقي قد أقلع عنها تمامًا.

فاهتم بصحتك تغذّ جيدًا، حاول أن تلعب الرياضة ولو على الأقل مرتين في الأسبوع خذ إجازة كل فترة؟ لتريح جسمك فيها وعقلك من العمل.

الله تعالى يعطيك عدة إنذارات حتى يذكرك بما يجب أن تقوم به،

واعلم أن ابتلاء الله لك هو رحمة منه وهدية منه حتى تستيقظ من غفلتك إن كنت غافلاً فهو يعطيك بها الأجر والثواب، والصحة هدية من الله فحافظ أولاً على هديته الله تعالى لك.

ثانيًا: هي باب من أبواب التقرب إلى الله فتقرب بهذه الصحة لله تعالى حتى تقول لله يا رب قد حافظت على هديتك فأجرني فيها خيرًا.

التَّفْكِيرُ الإيجَابِي

أول شيء في الجزء الصحي هو التفكير الإيجابي الصحي نجد أن الفكرة تتحول إلى تنفيذ، والتنفيذ عبارة عن أحاسيس، والأحاسيس هي سلوك وتكرر حتى تكوَّنَ ملف عقلي يسمى (الملفات العقلية) وهو مخزن من مخازن الذاكرة موجود داخل مراكز الطاقة.

كان هناك رجل كندي أعرفه منذ سنين هذا الرجل عمره ٩٥ سنة يجري كل يوم مسافة كبيرة أنا أحاول أن مثله ولكن أفعل ذلك تدريجيًا، أمشي قليلاً ثم أمشي وأسرع في المشي ثم أجري وأقف ثم أجري وهكذا .. حتى أصل للمرحلة التي أريد أن أصل إليها.

العقل البشري حسب قانون نشاطات العقل، أي شيء تفكر فيه يتسع وينتشر من نفس النوع؛ فلو فكرت في سلبيات تتسع وتنتشر من نفس نوعها.

فانتبه إلى التفكير واجعله تفكيرًا إيجابيًا، من الممكن أن تقول لنفسك لن أستطيع الحركة اليوم ولكن أفعل ولو شيئًا بسيطًا، امش في

مكانك وخذ نفسًا عميقًا أربع أو خمس مرات واعمل ضغط، ضع يديك على الحائط؟ أو شد يديك لفوق واتركها ستجد جسدك كله قد شُدَّ وجسمك فيه نشاط وحركة كل يوم افعل هذه الرياضة ولو لمدة خمس دقائق وابتعد عن السلوكيات السلبية والتدخين والعصبية، تجد نفسك بصحة جيدة.

نِظَامُ التَّغْذِية

الشيء الثاني في الركن الصحي هو نظام التغذية التي تقوم به أنت شخصيًا، فأعرف احتياجات جسمك وما هي العناصر الأساسية التي يحتاجها الجسم كالبروتينات، والكربوهيدرات والنشويات والفيتامينات والمياه.

اعرف كل شيء عن جسمك واعرف المختصين الذين يساعدونك في ذلك، أو اشتر كتابًا يساعدك على ذلك، اجعل نظامك الغذائي معتدلا؛ لأن كل شيء تتحكم فيه سوف يتحكم فيك وأي شيء تقاومه سوف يقاومك، فكلِّمْ نفسك بطريقة صحيحة، فلا تقل لنفسك: أنا لا أريد أن آكل كذا، لا أريد أن أدخن، فتجد كل من حولك يدخنون فتتذكر ذلك فتشعر بحنين إلى ذلك. فقل لنفسك بدلاً من (أنا لن آكل الحلويات) قل: (أنا أفضل السلطات).

احْذَرِ المِسْمَار....!!

قصة يحكيها أحد المدربين الكبار في كندا يقول فيها:

عندي كلب، الكلب جلس ينبح فترة ويتألم فصاحب الرجل الكندي يقول له: لماذا يتألم الكلب؟ فرد الكندي وقال: لأنه نائم على مسمار قال له اجعله يقوم ويتحرك. فقال الكندي: هو لا يقوم هناك صنفان من الألم، صنف المسمار، وصنف الفعل، وهو لا يريد أن يعمل أو يتحرك، فهو ينام على المسمار ويظل يتألم ويشتكي.

فانظر إلى أفعالك وليس كلامك اجعل أفعالك هي التي تصرح عنك هي التي تفصح عنك؛ لأن الكلام سهل ولكن الأفعال صعبة، ولكنها هي البصمة الباقية وهي التي تدوى وتجوب العالم وتُعلن عن صاحبها، وهي أساس النجاح والفلاح في الدنيا والآخرة ويقول النبي في هذا المجال **«إن الله لا ينظر صوركم ولكن ينظر إلى قلوبكم وأفعالكم»** صدق رسول الله ﷺ.

المَاءُ سِرُّ الْحَيَاة

شرب الماء من الأشياء الهامة أيضًا، فالجسم يحتاج إلى ٨ أكواب ماء يوميًا لراحة وصحة الجسم وإلا تعرض الجسم للجفاف، وهو أساس الصحة الجيدة.

الجسم يحتاج إلى ٩٠٪ من الماء، والماء أساس الحياة وهو سر الحياة التي يعيش بها الناس.

فاهتم بصحتك لأنك أنت المسئول عنها وأنت الذي تُضَرّ إن أصاب هذه الصحة مكروه، هناك إحصائية بأن واحدًا يموت من كل ٣

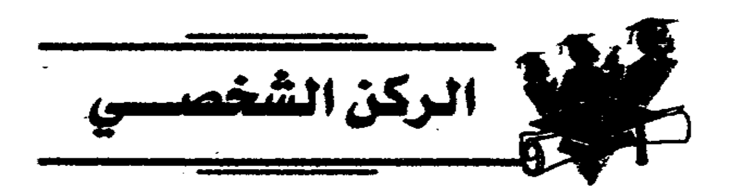
بالسكتة القلبية وواحدًا من ٣ يموت بالسرطان، فالأشياء الطبيعية أفضل من المجمدة والمعبأة والفاكهة والسلطات مهمة للصحة.

عندما جاءتني جلطة طلب مني الأطباء أن أشرب ٨ زجاجات ماء كبار يوميًا لأنه أفضل للدم فهو يجدد الدم ويساعد على نشاط الدورة الدموية.

استراتيجيَّة التَّنَفُّس

المخ يتغذى على الأكسجين والجلوكوز والماء، وتقول إحدى الجامعات في الولايات المتحدة الأمريكية إن الناس لا تتنفس أكثر من ١٨٪ من حجم قوة الرئة التنفس ويضغط على الحجاب الحاجز فتنتفخ الرئة ويتغذى المخ على الأكسجين يأخذ منه ٣٣٪، فالتنفس بعمق صحي للمخ.

هناك نوع من التنفس يسمى التنفس التفريغي، التنفس النشط، وهو أن تأخذ نفسًا عميقًا وتحافظ عليه وتعد ١- ٢- ٣- ٤- ٥- ٦- ٧- ٨- ٩- ١٠ ثم يخرج من الفم نصفه ١- ٢- ٣- ٤- ٥ بعد التنفس قم وتحرك في مكانك، وهذا من أهم الأشياء التي تساعد على صحة سليمة: الماء، التنفس، والحركة والنشاط.



الركن الشخصي

ينقسم الركن الشخصي ثلاثة أقسام:

أ- الرؤية الواضحة:

وهي أن تعرف بالتحديد إلى أين أنت ذاهب، وإلام تخطط، وما الذي ترمي إليه .. ولا عذر لك أنك لا تعرف طريقك؛ فالبعض إذا سألته عن هدفه وطريقه، يضع لك الأعذار:

- الحياة صعبة.
- مشكلات الأسرة.
- الدخل المادي.
- ضغوط العمل.

وغير ذلك من الأعذار، أو تجده يكتفي بأنه يقضي يومه الذي يعيش فيه.

الرؤية الواضحة أن تعرف اهتماماتك في الحياة، ما الذي يشغلك؟ وما الذي تحسنه؟ وما الذي تحب أن تحققه؟ وما الذي يطور حياتك للأحسن؟ سواء كان ذلك في عملك، أو في علمك، أو في أسرتك، أو في ذلك كله ...

ب- التحسُّن المستمر:

يعيش اليابانيون بأربع كلمات هامة في حياتهم، وربما كانت من أهم عوامل تقدمهم في العمل والصناعة.

١- صباح الخير، كيف حالك.

وهذا جانب الأخلاقي.

٢- شكرًا.

أي تقديم الشكر على المعروف، وهذا أيضًا من الأخلاق.

٣- التحسُّن المستمر.

فلا تكون اليوم إلا أفضل من الأمس، ولا يكون الغد إلا أفضل من اليوم.

٤- المرونة التامة.

وبهذا يستطيع التعلم من الآخرين، ويستطيع تعديل مساره وتحسين طريقة أدائه.

إحدى الشركات كان صاحبها قبل أن يعين موظفًا يدعوه للإفطار ثم يطلب له بيضًا، فإذا وجده يضع على البيض الملح مثلاً، يرفضه ولا يقدم له الوظيفة ...!! ثم يعلل ذلك بأنه لم يجرِّب البيض أو لا ولم يتذوقه، فربما لا يحتاج إلى ملح .. وهذا التصرف يُظهر أن المتقدم للوظيفة يتصرف من غير أن يفكر .. وهذا ببساطة يفسر لنا معنى المرونة في التعامل.

التَّخْطِيط قِيمَة ...

سألت أحد المديرين الكبار: هل عندك أهداف مكتوبة تريد تحقيقها؟ وتعرف كيف ستحققها وكيف ستتغلب على العقبات والتحديات؟ فأجابني بأنه لا يكتب مثل هذه الأشياء ..!!

فطرحت عليه عددًا من الأسئلة لأقوده من إجابته عليها إلى أهمية التخطيط المكتوب سألته: - هل تسافر؟ فأجاب: - نعم، كثيرًا.

- هل تسافر وأنت لا تعرف إلى أين؟ - بالطبع لا.

- هل تقطع أي تذاكر وتذهب إلى المطار.

وتقرر هناك؟ - لا.

- هل تسافر وأنت لم تحجز في الفندق الذي ستذهب إليه؟ - لا.

- هل تسافر إلى مكان ولا تعرف سبب سفرك؟- لا

فقلت له إذن أنت تخطط لهذه الرحلة القصيرة .. ألا تستحق حياتك منك إلى مثل هذا التخطيط..؟!!

وعندما تعرف الأسباب التي تكمن وراء تحقيق أهدافك تزداد رغبتك في تحقيقها، ويزداد إصرارك في تخطي العقبات التي تقف دونها.

القراءة .. قُوَة

القراءة تحسّن من قدرات الفرد وملكاته وتكسبه خبرات ثمينة لا يستطيع تحصيلها في عمره فقط .. تقول إحدى الإحصائيات: إذا قرأ

الإنسان ثلاثة كتب في مجال من المجالات، أصبح من أقوى ٥٪ في العالم في هذا المجال، سواء كان في المبيعات أو مجال الإدارة، أو غير ذلك.

فالتحسين المستمر يبدأ من القراءة، وتحصيل العلم عن طريق الكتب أو عن طريق السماع، على حسب الوضع والحالة التي أنت فيها .. وضع في اهتماماتك أن تحدد الفوائد والثمرات التي خرجت بها من قراءاتك، وكيف تفيد منها في حياتك وسعيك.

جـ- الاعتقادات الذاتية

ما الذي تعتقده من داخلك؟ هل تظن في نفسك أنك قادر على النجاح؟ إن الإنسان الذي تتوفر لديه الرؤية الواضحة، ويحسن من نفسه باستمرار ويخطط، ومع ذلك يفتقد اعتقاده في ذاته أنه قادر على تحقيق النجاح، لن يستطيع أن يفعل شيئًا.

أن الذي يرى في نفسه الكفاءة ويعتقد في قدراته، سوف يدافع عن هذا الاعتقاد.

- هل تعتقد أنك من الممكن أن تنجح؟
- هل تعتقد أنك من الممكن أن تحسن صحتك؟
- هل تعتقد أنك من الممكن أن تحسن شخصيتك؟
- هل تعتقد أنك من الممكن أن تزود ثقتك في نفسك؟

هناك لاعب تنس اسمه «أندريا آجستى» كان من أفضل (١٠)

لاعبين في العالم، وبعد ذلك أصبح من أفضل (٢٥) لاعبا في العالم، وظل مستواه يهبط شيئًا فشيئًا، وبدأ يمر بلحظات فشل.

وبعد ذلك ذهب إلى واحد من أقوى المتخصصين في التنمية البشرية اسمه «أتوني روبرت» وشرح له حالته وما يشكو منه من الفشل بعد النجاح.. فسأله «آتوني روبرت»: في أيام نجاحك كيف كنت تمارس الرياضة؟ قال: كنت أمارسها لأستمتع بها، وأركز اعتقادي أن أبذل كل ما في وُسْعى، وعندما تسلطت عليّ الأضواء، أصبحت أمارسها لأحافظ على تقدير الناس وما يتوقعونه مني، فأصبحت أمارس الرياضة لأفوز، وأصبح تركيزي كله على المكسب من أجل المشاهدين لي، وبدأ اعتقادي في نفسي يقل، وبدأت أخسر مبارياتي.

فكان هذا سبب هبوط مستواه، وهو زيادة اعتقاده واهتمامه بالمشاهدين على حساب اعتقاده في نفسه وقدراته.

وعندما بدأ «أندريا آجستى» يحسن ما اعتقاده في نفسه وقدراته، عاد من جديد فأصبح من أفضل (١٠) لاعبين للتنس في العالم.

إياك أن تهتز ثقتك في نفسك، ولو قال لك أحد: إنك لن تستطيع ولن تنجح... فاجعل من كلامه وقودًا لإرادتك تتضاعف به أنت واتركه في مكانه .. وربما يأتي يوم تشكره فيه على كلمة منه تسببت في مضاعفة نجاحك وزيادة خبراتك.

الركن العائلي

والركن العائلي ينقسم إلى العلاقة مع والدك والعلاقة مع والدتك ومع أخواتك وأبناء أعمامك وعماتك ... إلخ، وهذه علاقة عائلية كبيرة.

بعد ذلك علاقتك مع أولادك فاحترمهم يحترموك، اسمعهم أعطيهم جزءًا من وقتك أقض معهم أكبر وقت ممكن، فكن ناجحًا مع العائلة، فالنجاح ليس في العمل فقط وفي جمع وكسب المال، لكن النجاح أيضًا مع العائلة وهذا هو النجاح الأكبر لرب الأسرة فكثير من الآباء يضيعون أوقاتهم خارج البيت، مع الأصحاب، في العمل، في أي مكان كان، وآخر ما يضعونه في الحسبان هو البيت والزوجة والأبناء، فينتج عن ذلك زوجة تطلب الطلاق وأبناء مشردين وعائلة مفككة.

فالأب الناجح في الركن العائلي هو الذي يجعل أبناءه بجانبه دائمًا؟ لا يغضب، ولا يخاصم.

فالركن العائلي من أهم الأركان، فلو أن إنسانًا غير مستريح في بيته فمن المستحيل أن يكون ناجحًا.

كان هناك صاحب بنك في مونتريال ويعتبر هذا البنك من أقوى ثلاث بنوك في كندا، اتصل بي وقال لي: أريدك أن تعمل لي دورة معينة، فقلت له: أظن أنك تريد الدورة في الإدارة أو القيادة أو بناء

فريق ناجح أو خدمة العملاء أو التسويق أو المبيعات. فتعجبت بقوله لي «لا». أريدك أن تعملها في العلاقات الزوجية الناجحة، فقلت له: معقولة! وما علاقة عملك بهذه الدورة؟ فقال لي: الشخص المدرب في خدمة المبيعات والتسويق والإدارة والبنك إن لم يكن مستريحًا في بيته سيأتي إلى العمل كسول الهمة.. فنريد أن ندربه من كل النواحي وكيف يتعامل مع المشاكل العائلية والزوجية وعلاقته مع أولاده حتى نستفيد من إنتاجه ١٠٠٪ .

فالإنسان يستطيع الإنجاز في عمله إلا إذا كان متدربًا على الانفصال بين حياته الشخصية وحياته العملية. فالاتصال والانفصال من الأشياء الهامة جدًا فإذا حدث لك شيء يضايقك وتأثرت به وأثر على جميع جوانب حياتك فأنت متصل بأحاسيسك الشخصية أما إذا لم يؤثر على حياتك فأنت منفصل.

في مرة من المرات كنت أشاهد أنا وابنتيّ التوأم فيلمًا لتيتنك فكانت واحدة تبكي بكاء شديدًا والأخرى تضحك على أختها فقالت لها: ليس لديك دم ولا إحساس قالت لها الأخرى: إنه فيلم فلماذا تصورت نفسك بداخله.

فهناك أشخاص يدخلون في تجارب الحياة ولا يستطيعون الخروج منها فذلك هو الاتصال، أما الانفصال أنك تنظر إليها من الخارج. فلو أنت غير مستقر في حياتك الزوجية وغير متزن في الركن العائلي وغير سعيد في بيتك ومع أولادك لم تشعر بالسعادة ولا بالتميز أبدًا، ولن

تنتج ولن تنجح إطلاقًا في باقي مجالات الحياة.

فاجعل أولادك أصدقاءك، شاورهم تكلم معهم عانقهم بحب وحنان دع الغلظة والاستهتار وأسلوب الاستهزاء في الحديث اجعلهم يشعرون بخروجك عن المنزل أنك قد أخذت معك الحنان والحب وإذا عدت جاء معك النور والسعادة والحب، واجعل التعانق بينك وبين أولادك متبادلاً، وتفاهم أنت والزوجة ودع النقار والشجار، اجعل حياتك مليئة بالسعادة.

جاءت لي امرأة في مونتريال وأنا في عيادتي فقالت لي: زوجي يقول لي باستمرار أنت غبية، ومن الظاهر أني غبية بالفعل. فقلت لها: لو قال لك اليوم أنت متوسكل تصدقينه؟ قالت: بالطبع لا. فقلت ولما صدقته عندما قال لك إنك غبية ولما لا تصدقينه لو قال لك إنك موتوسكل؟ فسكتت فقلت لها: لأنك اقتنعت بداخلك بقول زوجك وعندما تذهبين إلى جيرانك ويتحدثون عن الغباء تغضبين وتقولين إنهم يتحدثون عليَّ وإن خرجتِ في الشارع ووجدتِ أناسًا يتكلمون عن الغباء تشعرين أنهم يتكلمون عنك، وتشعرين بالتعب على شيء ليس له قيمة إطلاقًا غير أنك أقنعتِ نفسك بأنك غبية وصدقت قول زوجك.

فداعب أولادك ولاعبهم وكن كالشمعة تنور لهم حياتهم وصاحبهم وعش بظلال الحب معهم.

الركن الاجتماعي

يا ترى هل علاقتك مع الناس حسنة؟ هل يحبون مجالستك؟ أم يضيعون معك وقتهم؟ هل عندك أحد من أصحابك يدعمك فعلاً؟ فتتبادلوا الأفكار سويًا؟ يا ترى هل أنت إنسان اجتماعي وتحب الناس؟ هل معك أصدقاء جيدون يستفيدون منك وتستفيد منهم؟ هل يحب الناس الجلوس معك؟ أم أنت عبوس فظ غليظ المعاملة؟ يقول الله تبارك وتعالى ﴿وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾ [آل عمران:١٥٩] فبذلك الأسلوب يبتعد عنك الناس ويتجنبون المعاملة معك.

في وقت من الأوقات كنت في مونتريال وكنت أمول سيارتي ووجدت ولدًا صغيرًا عمره ٢٠ عامًا لا يدري كيف يشغل الماكينة ورجل آخر من ورائه ينهره بشدة فقمت واقتربت منه وأخذت أعلِّمُه كيف يتعامل مع الماكينة فقم بمساعدة الناس وأعط وسامح.

وكن بشوشًا وابتسم دائمًا، توجد إحصائية بأن الطفل إلى سن ١٤ سنة يضحك ويبتسم ٤٠٠ مرة في اليوم، ومن سن ١٤ إلى الكبر تنزل النسبة الضحك إلى ٧ مرات في اليوم فابتسم ولا تعبس يقول النبي ﷺ «تبسمك في وجه أخيك صدقة». فتأخذ على ابتسامتك حسنات توجد في الوجه ٨٠ عضلة عن ابتسامتك تستخدم ١٤ عضلة كل عضلة من تلك العضلات متصلة بمكان معين في خلايا المخ، والمخ مسؤول عن الجسم فيريح كل جسمك.



فَنُّ الاتِّصَالِ بِالعَالَمِ الخَارِجِي

ففن الاتصال بالعالم الخارجي من أهم أسس الركن الاجتماعي، ولفن الاتصال بالعالم الخارجي أقسام، أولاً تقبَّلْ نفسك وتقبل الآخرين، فاتصالك بالآخرين يريحك كثيرًا، فبعض الشركات لم تعين أشخاصًا وإن عينتهم سرعان ما تطردهم لعدم معرفتهم كيف يتعاملون مع الآخرين.

ولاتصالك بالعالم الخارجي عليك معرفة الشخصيات الموجودة في كل شخص فينا والموجودة بداخلنا. فهم أربع شخصيات إما ودود، أو قيادي، أو معبر، أو محلل.

فلقد وهب لنا الله سبحانه وتعالى تلك الشخصيات الأربع، وحتى تنجح في التعامل معهم لا بد أن تعرفهم جيدًا، فنحن نخرج بتلك الشخصيات إلى العالم الخارجي، ففي وقت من الأوقات تريد أن تكون قياديًا مثلاً مع أولادك، وفي وقت ثان تريد أن تكون ودودًا مع زوجتك أو مع الناس، وفي وقت تريد أن تكون معبرًا تعطي أفكارًا وفي نفس الوقت تكون محللاً بالنسبة لأشياء معينة، تريد أن تعطي فيها قرارات في حياتك.

فعند المعرفة بهذه الشخصيات جيدًا ستتعامل مع نفسك أفضل وعندما تعلم بما يتكلم الناس وبما يتصرفون؟ وبأي شخصية يتحدثون؟ في هذه الحالات تعرف كيف ترد عليهم بما يتماشى مع هذا الأسلوب؟

فيعطيك مهارة أكثر، ليس مجرد أنك تتكلم مع الناس بطريقة تلقائية فتوعية حياتك تتوقف على أسلوبك في الاتصال مع نفسك أولاً ومع العالم الخارجي ثانيًا. فيا ترى كيف تتصل مع نفسك وكيف تتصل مع الآخرين؟

ولا بد حتى تتصل مع الآخرين أن تنصت إليهم بأحاسيسك وبقلبك وبمشاعرك حتى يعلموا بأنك متهم بهم، وكأنه أهم إنسان في حياتك في ذلك الوقت.

فكل واحد فينا يريد التكلم عن نفسه، فلما تجعل إنسانًا يتحدث عن نفسه وتسأله ما الذي يحبه؟ وما الذي يكرهه؟ وأي شيء مهم بالنسبة له؟ وما أخباره؟ وما أهدافه وما أخبار أحلامه؟ وما الذي حققه أخيرًا؟ ويشعر الشخص باهتمامك به، وإذا رأيت منه سلوكًا غير حسن تركز على السلوك وليس الشخص وأذهب إلى السلوك وأتعامل معه ولكن تقبل الشخص كما هو. واعلم أن وراء كل سلوك رسالة ووراء كل رسالة نية إيجابية فاذهب إلى الرسالة فتجد نفسك أصبحت رائعًا في فن الاتصال مع الآخرين ويصبح لذلك أصدقاء أفضل وأصدقاء أكثر وأناس يستفيدون منك وتستفيد منهم.

ولكي تتصل بالعالم الخارجي لا بد أن تتصل بنفسك أولاً وتعلم المفهوم الذاتي، وأن داخل المفهوم الذاتي إدراك، وداخل الإدراك «قيم»، وداخل القيم اعتقاد وداخل الاعتقاد مبدأ، وداخل المبدأ وجهة نظر تجاه الأشياء فأنت خرجت للعالم الخارجي بإدراك واعتقاد ومبادئ مختلفة تمامًا عنهم، فلو شخص اختلف معك فذلك وضع طبيعي، فلا

بد أن يختلف عنك، فلا تغضب منه، ولو كنت مُدَرَّبًا جيدًا على فن الاتصال، وتعرفُ القيم وتتعامل مع الناس وتجعلهم يشعرون بالراحة في التحدث معك، تصبح رائعًا في فن الاتصال، وتصبح حياتك باستمرار إيجابية، ولو واجهك أي تحدٍ تستطيع التعامل معه والتركيز على الإيجابيات الموجودة فيه وتتعلم منه.

ففن الاتصال بالعالم الخارجي من أهم خمس أشياء أساسية للنجاح، فلو لم تستطع التعامل مع الناس فكيف تنجح؟ لوحدك! فلو كنت مدير ستتعامل ولا بد أن تتصل بالناس لكي تعينهم، ولو كنت عاملاً فعندك مديرون لا بد أن تتعامل معهم.

توجد بعض الناس يعيش في عزله ولم يعرفوا كيف يتعاملون مع الآخرين، ويعمل وينجح في عمله المنفرد، فإذا تعاون مع فريق لا يستطيع النجاح لأنه لم يتعود على فن الاتصال.

وأعجبتني مقولة هلين كلر التي ولدت عمياء وطرشاء وخرساء وكانت من أقوى فلاسفة العصر: «كثير من الناس تسع ولا تنصت، وتنظر ولا ترى، تشعر ولا تحس، وعلمت أن العمى هو عمى القلب وليس البصر».

القسم الثاني في فن الاتصال الاحترام التام المتكامل، فلا بد أن تحترم الشخص وتفرق بينه وبين سلوكه، انقد سلوكه وحاول تحسينه، ولكن تقبل الشخص كما هو.

ابتسم في وجهه، لأن الابتسامة تزيد الألفة والحب وتبادل المشاعر بين الناس، وتساعدك في تقبل العالم الخارجي وتقبل العالم الخارجي لك.

تعرف على الأسامي واستخدمها من وقت لآخر وحاول عدم تناسي الاسم، وأنصت جيدًا ولا تقطع كلامه، أعط له ما يكفيه من الوقت، وتعلم عدم الحكم على الأشخاص سريعًا، وانظر في العينين لأن هذا يزيد التركيز حتى تفهم ما يريد.

* * *

الإنجاز المهني

على الإنسان أن يحب عمله ويحسن فيه وإن كان بسيطًا ويعمله بطريقة حسنة وبكفاء فتسأل نفسك: لماذا كل ذلك؟ لأن بهذا تجهز نفسك للأحسن وللتميز فطالما أنت تعطي الله حقه فلن يضيع الله حقك يقول الله تبارك وتعالى ﴿إِنَّا لاَ نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلاً﴾ [الكهف:٣٠] فالعمل عبارة عن سلالم فعليك أن تجتاز السلمة الأولى حتى تصل لما تحب ولما تريد.

وعليك أن تدعم نفسك بالدراسات المناسبة وبالعلاقات المفيدة لك، وإن صعب عليك المشوار فعليك الالتزام بالصبر وبالرضا والتوكل على الله سبحانه وتعالى فهو خير وكيل، فالله يعدك لاجتياز جميع خطوات حياتك وإن صعبت إن صبرت ورضيت، فإذا رضيت وصبرت على التحديات والصعوبات ستصل إلى مبتغاك.



الرِّضا والاسْتِمْتَاع

لا بد أن ترضى عن عملك فإذا رضيت ستتمتع به ولكن عندما تكون في عملك غير راض فلن تنجز في عملك ولن تتمتع به.

كان رجل يعمل كمدير عام في أحد الفنادق المشهورة في مونتريال وكان يضيع أكبر وقت ممكن في عمله، فكان يعمل كل يوم على الأقل

من ١٦ إلى ١٨ ساعة وبعد فترة طرد من عمله فتدهورت حالته الصحية ومكث في المستشفى فترة وكان مكتئبًا اكتئابًا حادًا وبعد خروجه من المستشفى اشتغل في فندق آخر وطرد منه ثم التحق بعمل آخر وطرد فترك العمل في الفنادق وفتح بنزينه وبجوارها سنتر ومطعم حتى أصبح الآن عنده ٣٢ فرعًا لذلك المشروع. فقد رضي بواقعه واستمتع بعمله فنجح.

فكن أنت مرآة نفسك فلا تنتظر تقييم غيرك لك، وتسارع بتقييم نفسك وحسن من نفسك وكن متيمزًا وتخطَّ الصعوبات والتحديات بمهارة وبسلاسة، فلا تجعل الصعوبات والغقوبات والتحديات تؤثر على جميع جوانب حياتك؟ فكن في عملك أفضل عامل، وكن في إدارتك أفضل مدير، وكن في دراستك أفضل طالب، وكوني في بيتك أفضل أم وأفضل زوجة، ففتش وابحث وتعلم حتى تتقدم في حياتك، وكن إيجابيًا وفكر أفكارًا إيجابية وأيقظ قدراتك واصنع مستقبلك وحقق هدفك وحسن نفسك باستمرار وكن نافعًا لنفسك ولعائلتك ولبلدك.

اسع واعمل واجتهد لآخر يوم في عمرك واترك في الدنيا بصمة لك، وكن أنت والنجاح واحدًا. فقد سأل برنرت شو عن نجاحه في الحياة قال وما النجاح؟ وأنا والنجاح واحد، فكن أنت في النجاح، واجعل النجاح فيك تصبح متميزًا وتصل لمبتغاك.

* * *

الركن المـــادي

دعني أسألك سؤالاً: هل أنت مستريح ماديًا؟ فلس المقصود من كلمة مرتاح ماديًا أنك ثرى للغاية ولكن المقصود منها أنك مبسوط من دخلك، فإذا أنت لم تكن سعيدًا من دخلك فما الذي فعلته وأي فكرة فعلتها لتغير من دخلك المادي بطريقة لا تغضب الله؟ هل فكرت في شيء مختلف؟ هل فكرت في تحسين مهاراتك ومعلوماتك؟ فإذا كانت الإجابة «لا» فعليكِ بالعمل وبالسعي وراء الرزق وتعلم كيف تستثمر المال ولا تضيعه هباءً، فالإنسان الناجح هو الذي يجيد استثمار ماله جيدًا.

فقد توجد حكمة هندية تقول: لو جمعوا كل أموال العالم ووضعوها في غرفة وفرقوها على الناس بالتساوي فالناجح يصبح أنجح والفاشل يصبح أفشل؛ لأن الناجح عنده استراتيجية أن يصرف ١٠٪ ويستثمر ٩٠٪، أما الفاشل لم يستثمر ويصرف كل ما يملك ثم يقعد حزينًا ملومًا.

وتعلم أيضًا أن تستثمر الوقت، فلا تضيع وقتك وتجعله يضيع بلا ثمن وبلا جهد وبلا جديد فاستغل كل لحظة في حياتك وكأنها آخر لحظة في حياتك؛ لأنها ممكن تكون آخر لحظة فعلاً فَضَعْ استراتيجية لوقتك وانظر مهاراتك وأيقظ قدراتك ورتب أولوياتك، ودع اليأس لأهله، فلا تكن أنت من أهله.

وعليك بتحريك التحديات إلى مهارات وإلى روعة وإلى قوة فلا

تضيع ساعات يومك بلا معرفة جديدة وبلا عمل، فاقرأ، وفتش، وابحث، واعرض خدماتك، جهز نفسك للتميز، تَطَلَّعْ للأفضل، وتحرك وتأكد من أن الله سبحانه وتعالى لن يضيع أجرك إطلاقًا لأنه بشرنا بإنه لا يضيع أجر من أحسن عملاً.

فحسن نفسك ووسع آفاقك وعلاقاتك كن رائعًا في مجالك ووقتها تستحق الفائدة المادية، فقد قال تعالى: ﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾ [التوبة:١٠٥] فالله تعالى سيوسع رزقك لأنه يحب أن يرى سعي عباده فيقول تبارك وتعالى ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللهِ إِنَّ اللهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [آل عمران:١٥٩].

وتفاءل واصبر وسيرزقك الله تعالى واستسلم له، لأن الاستسلام هو ثقة تامة بالله وإيمان تام به سبحانه وتعالى، فكن مع الله وسلم أمورك كلها له وهو سيعطيك أكثر مما تتخيل.

كان هناك شاب مغربي اسمه عادل، كان في الجامعة ويحتاج إلى كمبيوتر ولم يكن عنده فكان يذهب إلى كافيه نت وبدأ يعلم نفسه الكمبيوتر حتى تعلمه جيدًا وعرض على بعض الطلاب مساعدته لهم مقابل مبلغ من المال، وبدأ في جمع وتحويش المال حتى جمع مبلغ الكمبيوتر وفتح مركز تعليم الكمبيوتر الآن. ثم قابلني وقال لي سأكون مدربًا في التنمية البشرية، وبالفعل نجح والآن هو مساعد لي شخصيًا، فثق من نفسك وحدد هدفك وتطلع للأفضل وكن طموحًا، وثق في الله تعالى.

وتعرّف إلى مهاراتك وقدراتك واستخدمها كما يجب وامح من رأسك كلمة لا أستطيع.

كان هناك ولد ياباني فقد ذراعه الشمال في حادثة وهو في ذاك الوقت يبلغ من عمره أربع سنوات أخذ الوالد ولده وذهب به إلى أحد معابد الصين، وقال لأحد المختصين أو المدربين في هذا المعبد أنا مستعد أن أدفع لك ما تطلب من المال مقابل الاعتناء بولدي. فسأله المدرب: ماذا تحب أن تلعب، فقال له الولد: جودو ولكن الجودو يحتاج إلى ذراعين وأنا لا أملك إلا ذراعًا واحدة، فقال له المدرب: اعلم أن الجودو يحتاج إلى ذراعين ولكن سأعلمك طريقة واحدة بالنسبة للجودو اسمها البابانياك ولكن عليك أن تتميز فيها، وبعد فترة أصبح الولد متميز جدًا في البابانياك، وبعد سنتين قال المدرب للولد: هل تحب أن تلعب في بطولات؟ فقال الولد: معقول! إني لا أستطيع فأنا بذراع واحدة، فقال له المدرب: جرب ولا تخف، فنزل الولد المباريات وخسر بعضها، فنبهه مدربه بأن يلعب بطريقة البابانياك، وبعد ما لعب بها فاز في كل المباريات التالية وفاز في النهائي.

* * *

كَيفَ تَتَّزِنُ الأَرْكَانُ السَّبْعَة؟

يفعل الإنسان على مدار حياته اليومية أفعالاً روحانية وأفعالاً صحية وأفعالاً شخصية، فالأفعال الروحانية مثل الصلاة والد ..ء، والأفعال الصحية مثل الأكل والشرب والنوم والتفكير، والأفعال الشخصية كتعليم بعض الأعمال المهنية والمادية، فإنسان يفعل كل هذه الأفعال يوميًا وإن لم يكن يعلم أن هذه الأفعال من الأركان السبعة، وما دمنا قد عرفنا الأركان السبعة فعلينا وضعهم في الفعل، ولكي يكون الإنسان متزنًا تمامًا في الأركان السبعة بل ويحسِّن نفسه فيهم فعليه بتنظيم أهدافه فقبل أن يفعل أي شيء في الأركان السبعة عليه أن يسأل نفسه أين أنا الآن من الأركان السبعة؟.

أَسْئِلَةٌ لِلتَّقْيِيم

السؤال الأول للتقييم هو أين أنا الآن بالنسبة للجزء الروحاني؟ فإذا سألت شخصين هل من الممكن أن تقوما فتصليا الفجر؟ فيقول أحدهما: بالطبع لا. ويقول الآخر: أنا أريد أن أصلي الفجر؟ فالفرق بين الاثنين هو الفعل، هو نقطة التغيير.

الفعل الاستراتيجي هو الفعل الإيجابي الذي يأخذك من «أ» إلى «ب» فعليك بفعل أي شيء يوصلك إلى ما تريد، وعليك أن تسأل نفسك ما أخبارك مع الله سبحانه وتعالى؟ أحضر قلمًا وورقة وقيم

نفسك، اكتب أسئلة التقييم وأبدأها بأين أنا الآن في حياتي الروحانية؟ وقسّمْها: علاقتي الروحانية مع الله، وعلاقتي الروحانية مع العبادات وما أخبار أخلاقي؟ وهل أنا من النوع الصادق؟ وأين أنا بالنسبة للصدق؟ وأين أنا بالنسبة للأمانة؟ وهل أُكثر من استخدام الغيبة والنميمة؟ وأجب على هذه الأسئلة بصدق. فكن صادقًا مع نفسك. عليك بتحري الصدق في الإجابة على هذه الأسئلة.

أراد أمير أحد البلاد أن يتنازل عن عرشه لأكثر إنسان صادق وأمين، فأقام حفلة وجمع فيها آلافًا من الناس وقال: أريد شابًا صغيرًا أهيئه ليأخذ عرشي من بعدي، ولكن بشرط ثم أعط لكل شاب من الموجودين في الحفلة شجرة البوزي وقال لهم أكثر شجرة تطرح وردًا جميلاً سينال عرشي، فذهب الناس ليزرعوا الشجرة.

فقام أحدهم ليزرع الشجرة فماتت منه، فقال والده له اذهب وأحضر غيرها حتى تنال عرش الملك فأبى وقال لا أخون أمانة الملك ونسى الأمر، ومضت سنة وذهب جميع الناس للملك ليختار أجمل زهرة، فجاء الناس ومعهم الزرع الجميل إلا الشاب الذي ماتت منه الزرعة، فاختاره الملك ليأخذ العرش منه، فتعجب الناس وقالوا: لماذا؟ فقال لأني أعطيتكم كلكم جذورًا ميتة فكلكم غير صادقين وهذا الشاب الوحيد الذي صدقني، ولذلك هو الذي يملك العرش من بعدي.

وبعد ما عرفنا أين أنت في الحياة الروحانية فاسأل: أين أنت في الحياة الصحية واكتب هل تفكيري إيجابي أم سلبي؟ هل أنا أفكر تفكيرًا

صحيًا؟ وأين أنا في الحياة الشخصية والعائلية؟ فأحضر سبع ورقات واكتب في كل ورقة أين أنت الآن في كل واحدة من تلك السبعة؟

أسئلة استراتيجية للتخطيط

بعد ما انتهيت من السؤال الأول وهو أين أنا الآن؟ وهو الواقع، سننتقل إلى ماذا أريد؟ وهو الهدف، ولا تدع لحظة دون أن تلاحظ تغييرًا في نفسك هل هناك أشياء سلبية كانت موجودة فيك وحولتها إلى أشياء إيجابية؟ أو كانت توجد فيك أشياء إيجابية وحسَّنت نفسك فيها حتى تصل إلى أعلى الدرجات بإذن الله تعالى.

السؤال الثاني: «ماذا تريد» يحتاج إلى التحديد، وهو تحديد العقل البشري، فأي إنسان يريد النجاح فعليه معرفة معنى النجاح والتخطيط له والسعي وراء هذا الهدف بالعمل. فعليك تحديد هدفك ثم تحليله، وتقسيمه إلى قطع صغيرة ثم الأخذ بالجزء الذي يمكن ويسهل عليك عمله في الوقت الحالي وبالإمكانيات الموجودة لديك وبمجرد الانتهاء من هذا العمل أصبحت جاهزًا وبالتالي ينجذب إليك من نفس نوع أفكارك وقوتك.

والسؤال الثالث لماذا أريده؟ وهو إعطاء الأسباب، والأسباب تزود الرغبة في الهدف والقوة فيه. فمثلاً لو قلت لك أين أنت؟ (السؤال الأول) تقول: لم أصل بخشوع. فأقول لك: ماذا تريد؟ (السؤال الثاني) فتقول أتقرب من الله، فتحس بروعة داخلية وراحة نفسية. فهذه الأسباب تعطيك القوة وتزود الرغبة في الهدف.

أما السؤال الرابع متى تريده؟ فأصبح عامل الزمن داخل الأسباب.

الاعتقاد والهدف

السؤال الخامس اعتقادي «هل اعتقادي يدعمني لكي أحققه؟» كأن تقول لقد قررت أن أكون مديرًا في شركتي فهل اعتقادك الذاتي يدعمك؟ هل أفكاري الداخلية مدعمة؟! اعتقادي كم في المائة لكي أصل لما أريد؟ كان يوجد رجل ملياردير اسمه مايكل دنكر سئل عن استراتيجية نجاحه فقال: السبب الأول هو الالتزام في المواعيد تقدمك أكثر من ٥٠٪ في العالم، والسبب الثاني تحديد هدفك وتنظيمه وتقسيمه يقدمك أكثر من ٧٠٪ افعل المطلوب منك تتقدم أكثر من ٩٠٪.

فما نيل المطالب بالتمني ولكن تؤخذ الدنيا غلابا

ثم التزم به تتقدم أكثر من ٩٠٪ لكونك ملتزمًا بهدفك ومرنًا في أسلوبك فمن ضمن مبادئ قوانين العقل الباطن قانون المرونة التامة، فالشخص الأكثر مرونة يتحكم في حياته ويحقق أهدافه أفضل من غيره، والاعتقاد يولد الفعل، والفعل يولد الاعتقاد.

الصُّورَة الذَّاتِيَّة

الصورة الذاتية هي أن كل إنسان يرسم داخليًا صورة عن نفسه وذلك بسبب البرمجة السابقة وتحديات الحياة والتجارب والخبرات،

أصبحت لدى الإنسان فكرة عن نفسه وأصبح يرى نفسه داخليًا بطريقة معينة، أعني لو أنك داخليًا ترى نفسك سمينًا لا تستطيع مهما تفعل إنقاص وزنك ستظل هكذا؛ لأن الصورة الداخلية بسبب في الصورة الخارجية.

والصورة الذاتية يدعمها الاعتقاد فلو كان الاعتقاد قويًا والصورة الذاتية ضعيفة، تُضْعف الاعتقاد.

سابعًا الاستحقاق: هل أنت تستحق الهدف؟ فشعورك باستحقاق الهدف مهم جدًا، فلا بد أن تشعر أنك تستحق أن تزيد ماديًا وأن تكون صحتك أفضل وأنك تستحق علو الروحانيات، وبعد ذلك عليك أن تضع لأهدافك تحديات وتحلها فكل شخص يريد النجاح تقابله تحديات وعليه التعرف على حلها وكيفية التعامل معها فالشخص الذي يسير في طريق النجاح ويعتقد أنه لم تقابله أي تحديات فإنه يحلم أحلامًا كاذبة لأنه سيقابله تحديات بكل الأصناف، يقابله تحديات عائلية ومادية ونفسية وصحية وشخصية ومؤثرات من العالم الخارجي، فالتحديات هي هدايانا من الله سبحانه وتعالى، والتحديات طبيعة في الدنيا، فعلى الإنسان الناجح أن يضع احتمالات ويقوم بتحليلها مقدمًا حتى لا يصضدم بالواقع.

التخطيط التالي هو معرفة إمكانيات نفسك، فعلى الإنسان الناجح معرفة إمكانياته وقدراته ومعرفة تجاربه وخبراته ومهاراته ويضعها أيضًا في الفعل.

سُؤَالٌ بَعْدَ تَحْقِيقِ الْهَدَف

أريدُ أن تسأل نفسك سؤالاً أخيرًا، هو: لكي تتحسن حياتي ماذا أفعل؟ فعليك أن تساعد أكبر عدد ممكن من الناس لكي تكتمل الدائرة وتتسع المعرفة وتتآلف القلوب، لأن الله سبحانه وتعالى سيسألك عن ماذا فعلت بالعلم الذي أعطاه إياك وسيحاسبك على مالك وعلى عملك وعلى علمك.

الأخوَةُ الثَّلاثَة

فما هم؟

أولاً: القرار. **ثانيًا:** الاختيار. **ثالثًا:** المسئولية.

فالقرار ينبع من داخل الإنسان، ويأتي بعد ذلك الاختيار. بفرض أنت جالس بطريقة معينة فأنت قررت الجلوس ثم ذلك تختار أسلوب الجلسة. فالقرار يأتي أولاً ثم يأتي بعد ذلك الاختيار فبعض الناس تقرر وتختار دون علم أو معرفة، وذلك خطأ فعلى الإنسان معرفة وفهم ما يقرر وما يختار.

بعد ذلك تأتي المسئولية فعليك أن تأخذ مسئولية حياتك واعلم أنك قررت واخترت فالزم مسئولية حياتك لأنها المسئولية بداية وجذور القوة الذاتية، فالمسئولية تعني أنك مسئول عن كل ما يحدث لك وما يقابلك من نجاح وغيره، فإذا نجح الإنسان في عمله فعليه حمل مسئولية نجاحه أو إذا أخفق فعليه أن يحمل مسئولية إخفاقه.



هل تمتلك حلمًا...؟

دعني أسالك سؤالاً .. هل لديك حلمًا تريد تحقيقه؟ وهل حققته؟ وهل تحس من داخلك أن قدراتك اللامحدودة أكبر بكثير جدًا من نتائجك؟

يمتلك معظم الناس أحلامًا ولكن لا يستطيعون تحقيقها ويموتون وتموت أحلامهم معهم وتموت بالتالي أهدافهم في السبب في عدم تحقيق الحلم هو عدم وضع الحلم في الفعل وهذا هو الفرق بين الحلم الخيالي والحلم الواقعي. مثل الأخوان (جويز)، اللذان صمما الطائرة وهناك أيضًا (فريد سميث) عندما كان صغيرًا في المدرسة طلبت منهم المدرسة أن يكتب كل واحد منهم حلمه، فكتب أنه في يوم من الأيام سيؤسس شركة يتمكن من خلالها توصيل البريد للعالم كله في أقل من ٤٨ ساعة فقالوا له هذا جنون وخيال ولن يكون واقعًا في يوم من الأيام ولكن بفضل الله تعالى وبفضل رجل عرف معنى الأحلام (فيدر اكسبريس) كان أول ١٨ طردًا كانوا له أرسلهم لأصحابه. و كن حذرا من لصوص الأحلام وقد يكونون أصحابك أو أقاربك ممن يثبطونك.

امرأة اسمها الجدة موزز كانت فلاحة تسكن في قرية وتزوجت فلاحًا وكبرت حتى وصل سنها ٨٢ سنة وكان عندها حلم كانت تريد أن تكون رسامة. ومات كثير من حولها وفي يوم من الأيام مر مخرج سينمائي من القرية فتعطلت سيارته (انظر لأقدار الله سبحانه وتعالى)

فطلب منها أن تسمح له باستعمال الهاتف وأن تحضر له بعض الماء وعندما دخل البيت وجد على الحائط لوحة مرسومة بطريقة غير طبيعية فسألها من رسم هذه اللوحة فقالت له أنا فسألها أتمتلك غيرها فأجابت نعم فأرته لوحاتها فعرض عليها أن يعرض هذه اللوحات في نيويورك فقالت له من سيشتري هذه قال لها: إنها موضوعة هنا وستكون موضوعة هناك فآخذها وعرضها في نيويورك فبيعت بـ ١٥٠ ألف دولار والآن أقل لوحة من لوحات الجدة موز تباع في اللوفر في باريس وفي بلازا في نيويورك بأعلى من المليون دولار. كان من الممكن أن تموت تلك المرأة بحلمها ولكن أراد الله أن تكون مثلا.

قابلت رجلا في بلد عربي فقال لي عندي حلم قلت له: ما هو؟ قال: أريد أن أسجل دكتوراه ولكن سني كبير فقلت له: كم عمرك؟ قال: ٦٤ سنة. فقلت له: وأين ستدرس؟ قال: في باريس. فقلت: وكم ستأخذ؟ من الوقت؟ قال: ٤ سنوات. فقلت له: إذا ذهبت ودرست الدكتوراه كم سيكون عمرك بعدها قال: ٦٨ سنة. فقلت له: وإذا جلست في بيتك ٤ سنوات كم سيكون عمرك؟ قال: ٦٨ سنة فقلت له: سأكرز عليك سؤالي كم سيكون عمرك بعد الدراسة؟ قال: ٦٨ سنة. قلت: وكم سيكون عمرك إذا لم تفعل ذلك؟ قال: ٦٨ سنة. فكررتها ثالثة حتى قال: سأفعلها إن شاء الله. وبعد فترة زرت هذه البلد فوجدت الرجل قد أخذ الدكتوراه ويقول للناس إن السن ليس بعقبة.

يريد الله سبحانه وتعالى من حياتك في الدنيا أن تترك بصمتك فيها

وقد تكون آخر أنفاسك في الدنيا فيها ما يغير حياتك كلها. مهم جدا إنك تعيش حلمك حتى تحوله إلى واقع كأي إنسان حول حلمه إلى واقع فحققه.

كان هناك شاب طوال عمره يريد أن يدخل كلية الطب ولكن حدث له تحدٍ من تحديات الحياة، توفى والده فخرج من التعليم وأخذ يعمل ليساعد في تربية إخوته ويساعد والدته، وكان عدد إخوته ستة.

وكبر في السن وكبر إخوته وتزوج معظمهم وجاء هذا الشاب لي في استشارة فقال لي أريد أن أذاكر ولكن عمري كبر فعمري الآن ٣٦ عاما ومن يعلم بما أريد يسخر مني فنصحته بأن يكمل دراسته ودرس الثانوية العامة وحصل على مجموع ٩٢٪ وجاء بعدها فقال لي: أنا لا أدري ماذا أفعل؟ فقلت له مهم جدًا أن تعرف إلى أي تريد الوصول أي حدد هدفك. والآن أصبح هذا الشاب صاحب شركة ميكانيكا فقد كان ميكانيكيا فبدأ يصل نفسه لأبعد وأقوى مما وصل إليه وبدأ فعلا يعيش حلمه.

هَلِ الأحْلامُ تَتَحَقَّق..؟؟

انظر حولك وفكر .. الموبايل الذي في يديك كان حلم واحد في يوم من الأيام، القلم كان حلم واحد في يوم من الأيام، السيارة كانت حلم واحد في يوم من الأيام.

مثلا هنرى فورد لكي يعمل فلس ٨ مرات، وفي أوروبا من يفلس

يلغي التعامل معه خمس سنين ومع ذلك حقق ما يريد وقال في يوم من الأيام: سأعيش مليونيرًا وعندما أصبح مليارديرًا سأعيش مليارديرا وتوماس أديسون ليضع المصباح الكهربائي حاول ٩٩٩٩ وفشل ولكن في المحاول ١٠٠٠٠ نجح لأنه يعلم أن الأحلام تتحقق، فيا ترى ما هو حلمك؟ هل تعرف ماذا تريد بالتحديد؟ حدد ما تريد واجعله في داخلك ولا تطلع عليه أحدًا فكما قلت لك هناك لصوص للأحلام.

عَقَبَاتُ تَحْقِيقِ الأَحْلام

أول هذه العقبات البرمجة، السابقة فتلك تتكون من المنزل ومن المحيط العائلي ومن المحيط الاجتماعي، وهو شيء خطير جدًا أنك ترى أن الأحلام للآخرين وأن الأهداف للآخرين وليس لك، وذلك سبب كاف في أن الناس لم تحاول.

ففي وقت من الأوقات قام بعض العلماء بتجربة، أتوا بفأر ووضعوه في متاهه ووضعوا على بعد ٢٠ كم تقريبًا صاعقة كهربية وبعد ذلك وضعوا له قطعة جبنة فيقف الفأر في أول المتاهة يشم الجبنة فيتجه في طريقها وأول ما يصل إلى ٢٠ سم تحدث الصاعقة فيقفز ويتشقلب الفأر وكرروا ذلك لمدة أسبوع. وبعد ذلك فعلوا نفس التجربة ولكن بنزع الصاعقة الكهربية فالفأر عند يصل إلى ٢٠ سم يقفز ويتشقلب ظنًا إن هذه الطريقة هي التي تأتي بالجبن، فبعض الناس يسيرون في الحياة يقفزون ويقفزون ولو ساروا طبيعيًا لوصلوا إلى المراد.

وفي أفريقا يأتون بالفيل المولود ويضعون في رجله سلاسل قوية من

الحديد ويضعون فيها صخرة كبيرة فيحاول الفيل أن يخلص نفسه فينجرح وبعد ذلك يكبر الفيل ويستمروا على ذلك فترة من الزمن، ثم بعد فترة يضعون في رجلة فتلة ففكها بسهولة بسبب برمجته السابقة ظن أنه لو حاول فكها يتعب وينجرح فلا تجعل البرمجة السابقة تقيدك من رجلك كالفيل أو تجعل تقفز وتتشقلب كالفأر وتعطلك من أن تحقق أحلامك أو من أن تعيش أحلامك.

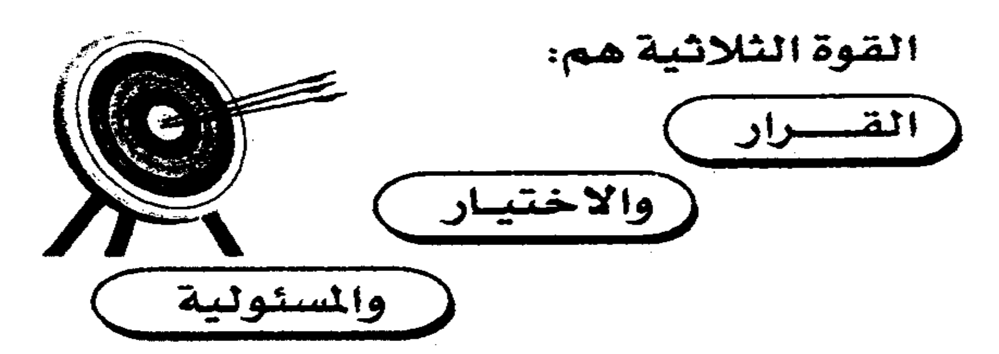
الأمر الثاني هو الخوف وذلك هو ألد أعداء الإنسان، سأقص لكم قصة، كان لي جار يسكن بجانبي في كندا فكلما خرج يتمشى في مكان به كلب أسود فينقض على الرجل ويجري وراءه، وذلك كلما رآه وفي يوم من الأيام ملّ الرجل من الكلب وأصر على أن يهجم على الكلب وبالفعل هجم عليه ووضع يده في فم الكلب فاكتشف أن ليس للكلب أسنان.

هل سألت نفسك: ما هو أسوأ شيء سيحدث لي؟ وما هو أفضل شيء سيحدث لي؟ كان هناك شاب جاء لي ليستشيرني في قرار سفره لأنه لا يستطيع من الخوف أن يأخذ قرارًا نفسه فقلت له: ماذا تريد؟ قال: لي أن أسافر وأدرس هناك وأتزوج وأرى أوروبا. فقلت له: هذا أحسن شيء قال: بالطبع نعم، قلت له: وما أسوأ شيء؟ قال لي: أنني سأفشل، فقلت له: لم تفشل؟ فلو لم تصل إلى النتائج المطلوبة ماذا سيحدث؟ قال لي: أعود وأعمل هنا وأعيش من البداية، وسافر وحقق حلمه وهو الآن متزوج وناجح.

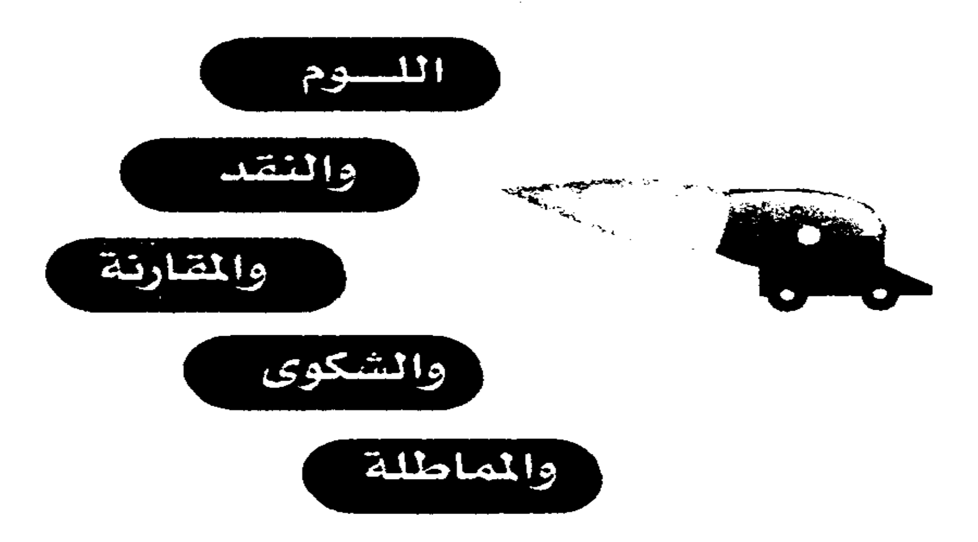
فلا تدع حلمك يفلت منك وحققه، أما أن تقول لا أستطيع ولا أقدر، أسميه أنا الناقد الداخلي السلبي، فالتحدث مع الذات نسبته السلبية فيه تكون في حدود ٨٠٪ ويسبب أمراضًا داخلية بنسبة ٩٠٪.

القوى الثلاثية والقتلة الخمسة

القوة الثلاثية هم:



أما القتلة الخمسة هم:



فلا تلم نفسك ولا تتعود على نقد الآخرين لأن هذا النقد يجعله يشعر بأنه أقل منك ويشعر بشعور سلبي، ولا تقارن بينك وبين الآخرين وكن واثقًا من نفسك، ولا تكن كثير الشكوى؛ لأن الشكوى من الأسباب الرئيسية في ضياع نجاح الإنسان، ولا تماطل فإذا عزمت فتوكل على الله.

وأنا شخصيًا كان لي أحلام وسرت في تحقيقها، فكان عمري ٦ سنوات كنت أتمنى أن أصبح بطل العالم في البينج بونج فكنت أقرأ وأفتش وأنمى هدفي، وكنت أكتب الأخطاء وأكتشفها وذهبت إلى بعض النوادي ورُفضت، وبعد ذلك قبلني نادٍ ولكني لم ألعب إلا في التدريبات ثم لعبت في بطولتين، ثم أخذت لقب بطل الأسكندرية ثم بطل الجمهورية ثم أصبحت بطل العالم؟

وكان الحلم الثاني لي أن أكون مدير عام أكبر فنادق العالم، فتعلمت الإنجليزية والفرنسية، ودخلت معهد الفنادق وكان في وقتها من العيب دخول معهد الفنادق وكانوا يقولون لي: ماذا تعمل؟ وماذا ستصبح؟ ستكون جارسون أو خدام ولكن كسرت لتلك القاعدة وهذا الاعتقاد وأصبحت الآن جامعة.

وسافرت وغسلت الأطباق ولكني تميزت في غسيل الصحون وحملت الترابيزات وكنت في نفس الوقت حارسا، وكنت أدرس في جامعة واستمررت على هذا لمدة ثلاث سنوات، وبعد ٦ سنين حققت هدفي وكنت أول مدير عام عربي يأخذ لوكاندة وكان لدى ألفا عامل.

قانون النية المتناقصة

وذلك القانون يجعلك تغير رأيك في الوقت الحاضر ويصبح الهدف بعيدًا عنك فتجد نفسك لم تفعل شيئًا ولم تحقق هدفك، وذلك يفتح لك ملفًا في المخ اسمه نشاطات غير متهية فيجعلك متضجرًا شخصيًا وعندما تأتي تفكر في الهدف يفتح لك الملف من البداية.

وإياك أن تقول أهدافك وأحلامك لأي شخص آخر فاجعل أفعالك تصرخ ولا تجعل الناس تستمع إلى كلامك ولكن اجعلهم يروا أفعالك، فاجعل أهدافك وأحلامك بداخلك ولنفسك لأنه يوجد بعض الناس لتثبيط العزيمة ولتهبيط الغاية وذلك المسمى بالمؤثرات الخارجية، وأما المؤثرات الداخلية فهي أقوى بكثير من المؤثرات الخارجية ومن ضمنها الصورة الذاتية

فحتى تغير الصورة الذاتية اشرب قبل النوم قليلاً من الماء وخذ نفسًا عميقًا وأغمض عينيك وانظر إلى نفسك في المواقف الصعبة وحللها وعند الصباح افعل ذلك وكرره، لو أردت أن تصبح مديرًا عامًا أو صاحب شركة أو ناجحًا في حياتك عليك أولاً بتغيير الصورة الذاتية لنفسك.

ومن ضمن التحديات التقدير الذاتي أنك تقدر نفسك وأن تحب نفسك، جاء لي شخص وقال لي أنا غير جميل كلما رأيت حسين فهمي لم أرغب في النظر إلى وجهيّ فقلت له: ولماذا نقارن بينك وبين حسين فهمي، فهل فكرت أن تقارن بينك وبين إسماعيل ياسين؟ فلا بد أن

تحب نفسك كما هي، يوجد بعض الناس تبصق على وجهها في المرآه لأنها لم تطق نفسها.

فلا تجعل المؤثرات الخارجية أو الداخلية تؤثر فيك، فكل هذه التطورات الموجودة الآن من الموبايلات التي فيها فاكسات وفيها إيميل لو كانت معك منذ ٥٠ عام لظنوا أن معك جان، ولكن أصبحت الآن أمرًا عاديًا موجودًا في كل مكان . والسبب في ذلك التطور العلمي والهندسي والتكنولوجي الذي كان عبارة عن أحلام تحولت إلى حقيقة.



وهنَاك قِصَّةٌ عنِ الأحْلاَم

كان هناك طفل عمره ٤ سنوات هذا الطفل كان حلمه أن يكون رجلاً من رجال المطافي وكانت والدته تعلم بذلك وكان هذا الطفل مريضًا بسرطان في المخ واجمع الأطباء على أنه لن يعيش أكثر من ٦ شهور وكانت والدته تريد أن تفعل أي شيء حتى يحقق حلمه فذهبت إلى رجل المطافي المسئول في المنطقة التي تعيش فيها وطلبت منه أن يحقق حلم ابنها بعد أن قصت عليه قصة ولدها، وتعاطف الرجل معها وكان رجلا طيب القلب، وفي اليوم التالي أخذ عربة المطافي وأخذ رجال المطافي وذهبوا إلى الطفل في المستشفى ودخلوا من النافذة ففوجئ الطفل

بذلك وقال له الرجل نحن سوف نأخذ مقاسك اليوم حتى نصنع لك لبسًا مثلنا، وفي اليوم التالي أحضروا له اللبس وأخذوه معهم حتى يطفئوا حريقًا موجودًا في مكان ما وهناك أخذ الطفل الخرطوم وبدأ يطفئ معهم الحريق وبعد ما انتهوا من ذلك أعادوه مرة أخرى إلى المستشفى وكان الطفل في منتهى السعادة ولم يتخيل أن يحقق مثل هذا الإنجاز، وفي اليوم التالي أتت والدته كي تزوره فوجدت أن روحه قد فاضت إلى بارئها وجسده الصغير على السرير وبجواره ورقة مكتوبا فيها:

إلى أمي الحبيبة لا أعرف كيف أشكرك لأنك آمنتي بي وساعدتيني حتى أحقق حلمي وأريد أن تخبرني الناس جميعًا أن الأحلام تتحقق.

فانظر إلى نفسك واعرف ماذا تريد أن تحقق في حياتك وما هو أفضل حلم بالنسبة إليك تريد تحقيقه.

اكتب دائمًا أحلامك وتطلعاتك ثم ابدأ بتحقيقها واحدًا تلو الآخر حسب أولوياتك.

هناك عدة شروط لتحقيق الأحلام.

١- أن تعرف ماذا تريد.

٢- أن تقرر متى تنفذ هذا الشيء أو ما تريد فعله.

٣- أن يكون لديك رغبة عالية في عمل هذا الشيء.

٤- أن تخطط لهذا العمل جيدًا.

٥- أن تكون شخصًا مرنًا في حياتك.

فاعرف أحلامك ولا تضيع وقتك في المقارنة واللوم والنقد فالحياة قصيرة جدًا.

هناك قصة أسميها أبلة نعمت.

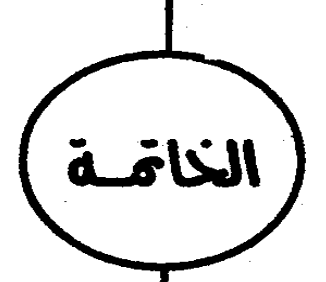
أبلة نعمت كانت معلمة تدرس لحضانة وابتدائي وكانت مدرسة ماهرة وألقت نظرة أولاً على جميع ملفات الأطفال ووجدت طفلا كان يُدعي (كريم) فوجدت أنه كان طفلاً جيد جدًا ولكنه يواجه بعض التحديات في الحياة وذلك بعد وفاة والدته فقل مستواه الدراسي بشكل ملحوظ فقررت أبلة نعمت أن تقف إلى جوار كريم لأنه مريض نفسيًا بحسب تقارير الأطباء وجاء العيد فجلب الأطفال جميعًا هدايا للمدرسة وكريم أيضًا ولكنه أتى لها بأسورة ليست ذهبا ووقع منها الكثير من الفصوص وعُلبة بارفان ولكنها حتى النصف فضحك التلاميذ من هدية كريم ولكن المدرسة قامت بلبس الأسورة ووضعت من البرفان وشكرت كريم على هذه الهدية، ففرح كريم وقال لها أشكرك يا أبلة نعمت لأنك ذكرتيني برائحة أمي ويديك تشبه يد أمي.

ومن يومها قررت أبلة نعمت أن تساعد كل الأطفال الذين لديهم مشكلة كريم وكرست حياتها لذلك واهتمت بكريم بشكل ملحوظ فوصل كريم إلى الابتدائية وكان مجموعة فوق ٩٠٪ فوجدت ورقة عند

بيتها مكتوبا فيها: أبلة نعمت لا أعرف كيف أشكرك أنك آمنت بي ونميت قدراتي فأنت أحسن أبلة عندي.

وفي الإعدادية كان مجموعه فوق ٩٠٪ فوصلتها نفس الرسالة، وفي الثانوية نفس الرسالة ونفس المجموعة ودخل كلية الطب وبعث بنفس الرسالة وكل سنة كان يبعث بنفس الرسالة ثم نجح بعد ذلك وخطب إحدى البنات وكان مسافرًا لبلد بعيدة يعمل فيها فبعث إليها: لن احتفل بزواجي من غيرك لأن ليس لدى أب أو أم (وكانوا قد توفوا) ولن أعطى كرسي أمي لأحد غيرك وفي التو واللحظة فركبت الطائرة وذهبت لكريم وهي تلبس نفس الأسورة وتضع نفس البارفان وقام كريم وقال لها: أبلة نعمت مهما قلت فلن أوفيك حقك ولن أعبر عما بداخلي فأنت أفضل معلمة عرفتها في حياتي ونزل على ركبتيه وحضنها فقالت أبلة نعمت لكريم أنا الذي يجب أن أشكرك لأنك علمتني معنى الحب.

* * *



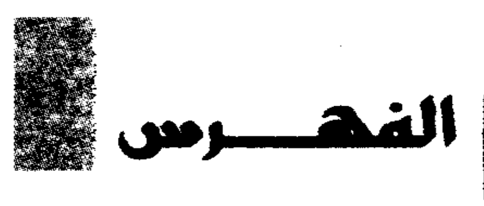
الخاتمة

أحلام حياتنا كأنها أفلام حياتنا، فالدنيا عبارة عن فيلم له بداية ومحتوى وله نهاية، بداية هذا الفيلم هو الأحلام، ثم تحديات الحياة، ثم تحقيق هذا الحلم.

وأنت يوسف أحلامك، فلن يفسرها ويحققها غيرك..

فهيا بنا.. فما تأخر من بدأ.. ومن لم يتقدم تقادم..

* * *



مقدمة ٥

الفصل الأول

نجاحك ظل لإدراكك وعزيمتك

السَّعَادَةُ مَطْلَبٌ إِنسَانِيٌّ.................................. ٧

هَلْ يَسْتَقِيمُ الظلُّ .. والْعُودُ أَعَوج..؟! ٨

أَضِفْ إلى عمرِك أعمارَ الآخرين............................. ٩

أنواع ستة... ١١

الفصل الثاني

نَفْسُكَ .. جَنَّتُكَ أَوْ نَارُك..

من الآن .. من فورك.................................. ١٨

قُدْرَاتُك لاَ حُدُودَ لَهَا ٢٠

قُوَّتُكَ الثُّلاثِيَّة...................................... ٢١

من قوانين النجاح...................................... ٢٣

جدول النجاح وعناصره................................. ٢٥

الفصل الثالث

الإدراك والتغيير

تعلم من النملة والعنكبوت........................... ٢٩

معنى يغنيك عن طبيب النفس ...!!...................... ٣٠

الجهل سلعة رخيصة الثمن ...!! ٣٢

أيقظ قواك الكامنة.................................. ٣٤

التفكير السلبي يحجب المعجزات....................... ٣٧

معينات أربعة.. ٣٨

معادلة الـ(أنا) التزام وانضباط......................... ٣٩

لا تحن إلى غدٍ في يومك ٤٠

أبدأ وعينك على النهاية ٤١

المفهوم الذاتي ... إدراك وتغيير........................ ٤٢

الفصل الرابع

الإدراك والمفهوم الذاتي

مِنْ أَمْثِلَةِ الْحَيَاةِ الّلاوَاعِيَة...!!........................ ٤٧

الإدراك السلبي ٤٧

الإدراك الإيجابي..................................... ٤٨

قَانُونُ السَّعَادَةِ وَالأَلَم.................................. ٥٠

الإِدْرَاك وَالسُّلوك.. ٥٢
الإِدْرَاكُ بِدَايَةُ تَغْيير السُّلُوك.................................... ٥٤
روافد التفكير الإيجابي.. ٥٥
١- الرغبة المشتعلة.. ٥٥
٢- القرار القاطع.. ٥٧
٣- تحمل المسئولية كاملة ٥٩
٤- الإدراك الواعي.. ٦٤
٥- تحديد الأهداف.. ٦٥
٦- التأكيدات المتضامنة.. ٦٩
٧- الوقت الإيجابي.. ٧٢
٨- التنمية الذاتية.. ٧٤
٩- السكون والتأمل اليومي.. ٧٧
١٠- الاهتمامات الشخصية والنشاطات اليومية.. ٨١
مُكَوّنَات التَّفكِير الذّاتي.. ٨٥
التغيير التدريجي.. ٨٨
وسائل تَحْسِين المَفْهُوم الذّاتي.. ٨٨

الفصل الخامس

الاحتياجات الشخصية

«القوة الذاتية أساس التغيير».. ٩٣
كيفية اكتساب العادات ٩٤

سامية وأحمد .. وفوات الأوان ٩٦
أخلاق لا واعية............ ٩٧
الإدراك .. الإدراك .. الإدراك............ ٩٩
قيمة الإنسان ما يحسن ١٠٠
حكاية التدخين ١٠٠
الملاحظ الداخلي ١٠٢
كيفية تغيير العادات ١٠٣
قصص من الواقع............ ١٠٥
محبوب ممن أحب ١٠٨
تقدير الآخرين............ ١١١
الانتماء ١١٢
قصص في الانتماء............ ١١٤
الانتماء عصمة من الاكتئاب............ ١١٥
ألفاظ .. لا معنى لها ١١٦
الانتماء عصمة من الضياع............ ١١٧
الاحتياجات الشخصية ١١٩
استقلال الشخصية ١١٩
الإنجاز ١٢٢
الرضا والاستمتاع ١٢٣

التغيير والمعنى ١٢٤
كيانك قائم على التغيير.. ١٢٦
غياب المعنى طريق الانتحار...!! ١٢٧
جذور النجاح... .... ١٢٨
أحلام الأمس واليوم .. حقائق اليوم والغد................ ١٣٠

الفصل السادس

أركان الحياة المتزنة

القيم السبعة للحياة المتزنة.. .... ١٣٣
حب الناس ١٣٦
التسامح ١٣٧
قوة التسامح ١٣٨
فوائد التسامح ١٣٨
حب الهدية.. ١٤١
العطاء بلا شروط.. ١٤٣
العطاء بالمال ١٤٣
حتى الطير يرزقها الله وهي في أعشاشها ١٤٤
العطاء بالوقت.. ١٤٥
العطاء بالعلم ١٤٦

الركن الصحي ١٤٩
التفكير الإيجابي ١٥١
نظام التغذية ١٥٢
احذر المسمار ١٥٢
الماء سر الحياة ١٥٣
استراتيجية التنفس ١٥٤
الركن الشخصي ١٥٥
أ- الرؤية الواضحة ١٥٥
ب- التحسُّن المستمر ١٥٦
ج- الاعتقادات الذاتي ١٥٨
الركن العائلي ١٦٠
الركن الاجتماعي ١٦٣
فن الاتصال بالعالم الخارجي ١٦٤
الإنجاز المهني ١٦٨
الرضا والاستمتاع ١٦٨
الركن المادي ١٧٠
كيف تتزن الأركان السبعة؟ ١٧٣
أسئلة للتقييم ١٧٣
أسئلة استراتيجية للتخطيط ١٧٥

الاعتقاد والهدف ١٧٦
الصورة الذاتية ١٧٦
سؤال بعد تحقيق الهدف ١٧٨
الأخوة الثلاثة ١٧٨
هل تمتلك حلمًا...؟ ١٧٩
هل الأحلام تتحقق..؟؟ ١٨١
عقبات تحقيق الأحلام ١٨٢
القوى الثلاثية والقتلة الخمسة ١٨٤
قانون النية المتناقصة ١٨٦
وهناك قصة عن الأحلام ١٨٧
الخاتمة ١٩١
الفهرس ١٩٣

* * *

في هذا الكتاب

تتعلم

- كيف ترى مواهبك وتوجه سلوكك ؟
- كيف تقدر قيمتك وتنهض بما يناسبها من عمل ؟
- كيف تصنع حياة سعيدة لنفسك ولمن حولك ؟
- كيف أن السعادة والنجاح في أساسهما..
  .. قرار شخصي تستطيع إتخاذه ؟
- فهل ترضى بالنقص وأنت قادر على التمام ...؟!
- فهيا معنا ... فما تأخر من بدأ

ابراهيم الفقى هو مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات إبراهيم الفقى العالمية التى تتألف من أقوى شركات التنمية البشرية وهى.

المركز الكندى للتنمية البشرية (CTCHD).
المركز الكندى لقوة الطاقة البشرية ™(CTCPHE).
المركز الكندى للبرمجة اللغوية العصبية ™(CTCNLP).
المركز الكندى للتنويم بالإيحاء ™(CTCHT).

وهو حاصل على درجة الدكتوراة فى علم الميتافيزيقا من جامعة ميتافيزيك - لوس أنجلوس - الولايات المتحدة الأمريكية.

ومؤلف علم ديناميكية التكيف العصبى - ماركة مسجلة.
Neuro Conditioning Dynamics™(NDC)™
وعلم الطاقة البشرية - ماركة مسجلة.™
Power Human Energy (PHE)

وهوحاصل على مرتبة الشرف الأولى فى الإدارة والمبيعات والتسويق من المؤسسة الأمريكية للفنادق ومرتبة الشرف الأولى فى السلوك البشري من المؤسسة الأمريكية للفنادق.
وعلى 23 دبلوم وثلاث من أعلى التخصصات فى علم النفس والإدارة والمبيعات والتسويق والتنمية البشرية.

كما أنه شغل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم فى مونتريال- كندا.

وله عدة مؤلفات ترجمت إلى اللغات التالية:
الإنجليزية - الفرنسية - العربية - الكردية - الإندونيسية.

وقد حققت مبيعات أكثر من مليون نسخة فى العالم.
كما درب أكثر من 700 ألف شخص فى محاضراته حول العالم
وهو يحاضر ويدرب بثلاث لغات: الإنجليزية والفرنسية والعربية.

النور
النور للإنتاج الإعلامي والتوزيع
أحمد عبده - خالد عبد الله
33 شارع هارون المساحة - الدقي - مصر
19661
اتصل يصلك المنتج أينما كنت
أو اشتر عبر الإنترنت
www.elnoor.com
8GATES 25244975